

༄༅། བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་དཔེ་ཚོགས་ལྟེ་གནས་།།

*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W8LS77817	<b>ImageGroup:</b>	I8LS77819
<b>LCCN:</b>	n/a	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	ནང་ཚོས་དང་རིགས་ལམ།    འཛིན་གྲུག་པའི་སློབ་དེབ། nang chos dang rigs lam/ 'dzin grwa drug pa'i slob deb/
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	Digital images of the text are made available through the kind support of Great Enlightenment Buddhist Institute Society (GEBIS) in Canada
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	Dehil
<b>Publisher:</b>	Sherig Parkhang
<b>Date:</b>	1994
<b>Volume:</b>	1
<b>Total Volumes:</b>	1
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Ave, 5th Floor Cambridge, MA 02138.



འཇིན་གྱ་དུག་པའི་སློབ་དེབ།  
ནང་ཆོས་དང་རིགས་ལམ།

Buddhist Philosophy and Dialectics  
Reader VI Part III



འཇིན་གྲུ་དུག་པའི་སློབ་དེབ།

ནང་ཚུལ་དང་རིགས་ལམ།

Buddhist Philosophy and Dialectics

Reader VI Part III

བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ཚུལ་སྒྲིག་རྒྱུ་ཚན་ནས་གཏན་འཁེབས་བྱས་ཏེ་  
ཤེས་རིག་པར་ཁང་ནས་དཔར་དུ་བསྐྱུག།

༡༩༩༣ ལོར་བསྐྱར་ཞིབ་ཐོངས་གཏིས་པ་བྱས།

འདི་ན་ཕུ་རྒྱལ་པ།

ནང་ཚུ་དང་རིགས་ལམ།

ཕྱི་མ་གྲིལ་འཕགས་འཕྲུར་བྱེད་པོ།

འཇིག་རྟེན་གྱི་འཕྲུལ་ལྔ་པ་ལྟར།

ཡང་གཞིའི་ཉམས་ཞིབ་དང་བདམས་བསྐྱེད་ཀྱི་མཁན།

འཛིགས་མེད་སློབ་གྲྭ།

ཁྱེད་ལ་མཁོ་བྱེད་མཁུ་།

འཛིགས་མེད་ཤོ་བྱོས།      ཉེར་གཙང་འཛིགས་མེད།

དེས་ཀྱི་མདན་ཤོག་དང་ནང་ངོས་ཀྱི་མོ་འབྲི་མཁན།

བཞེད་དོན།

བསྐྱར་ཞིབ་དང་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན།

ཤེས་རིག་སྒྲོབ་དེབ་བསྐྱར་ཞིབ་ཚོགས་ཀྱི་།

गणपतये नमः

ད་ས་རིགས་ལམ་སྟོན་གཉིས་པང་གི་ལྷ་པ།

༡༩༩༣ ལྷོ་པོ་དགའ་བུ་མེས་རིག་པར་ཁང་ནས་དཔར་དུ་བསྐྱུ་།

དཔར་སྐྱོན་ཐེངས་གསུམ་པའི་གསལ་བཤད།

༩ ད་ལམ་ཤེས་རིག་ཚོམ་སྒྲིག་རྒྱ་ཚུན་ནས། སློབ་དེབ་ཚོགས་རྒྱུ་ལས་བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་  
གཉིས་པ་དང་། བདམས་བསྒྲིགས་བྱས་པའི་འཛིན་གྲུག་པ་དང་། བདུན་པ། བརྒྱད་པ་  
བཅས་ཀྱི་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་རྣམས་ལ་ཞུས་དག་དང་། འདྲ་པར་རྒྱུ་འཕྲུགས་པ་རྣམས་  
གོ་རིམ་བཞིན་སྒྲིག་ནས་བསྐྱར་དུ་དཔར་འགྲེམས་བཞེས་པ་ཡིན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ཕྱི་ཟླ་ ༡༡  
ཚེས་ ༡ ལ།

ཚོམ་སྒྲིག་འགན་ལུས་ཕྱེད་པོ།

ཤུག་འཛིན་གོ་སློབ་པ་ལྔ་རིག་འཛིན།

ཞུ་དག་གཏོང་མཁན།

སེམ་ལའི་སློབ་དགོ་བྱམས་པ་ཚོས་གྲགས། བཀྲིས་དོན་གྲུབ། འཛིགས་མེད་ལྷོ་ལྷོས།

ཀམ་ཕུ་ཏར་ནང་མཐའ་མའི་པར་ཚ་སྒྲིག་མཁན།

རྩ་ས་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ལས་ཕྱེད་འཛིགས་མེད་ཚེ་རིང་དང་བཀྲིས་དོན་གྲུབ།

༡༩༩༥ ལོར་བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་པར་ཁང་ནས་དཔར་དུ་བསྐྱུན།

Printed by: SHERIG PARKHANG Sonam Tsering  
at Shah Offset Printer Delhi-6. PH:2932531-7522725



# དཀར་ཆག །

སྒྲིབ་ཚན་དང་པོ།	ཁྱིམ་བདག་དཔལ་སྒྲིབ།.....༡
སྒྲིབ་ཚན་གཉིས་པ།	སྒྲིབ་མོ་ལུས་སྒྲིབ།.....༢
སྒྲིབ་ཚན་གསུམ་པ།	སྒྲིབ་དང་ཕྱི་བྲག་སྒྲིབ།.....༣
སྒྲིབ་ཚན་བཞི་པ།	འགལ་འབྲེལ་སྒྲིབ།.....༤
སྒྲིབ་ཚན་ལྔ་པ།	ལྷ་འབྲས་སྒྲིབ།.....༥
སྒྲིབ་ཚན་དྲུག་པ།	བདེན་བཞིན་སྒྲིབ།.....༦
སྒྲིབ་ཚན་བདུན་པ།	ཡིག་དྲུག་གི་འབྲེལ་བཤད།.....༧
སྒྲིབ་ཚན་བརྒྱད་པ།	སྒྲིབ་པ་འཁོར་ལོའི་དཔེ་རིས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད།.....༨
རྩེ་བཤེད།	.....༩





# སྒྲིབ་ཚན་དང་པོ། བྱིས་བདག་དཔལ་སྤྲུལ།

བྱིས་བྱིས་ཀྱིས་པོ་ལོ་ལྟ་བུ་(དེ་དང་པོ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་)ན། བྱིས་  
 བདག་དཔལ་སྤྲུལ་ཞེས་འབྱོར་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ། རྣམ་ལ་སེར་སྤྲུལ་ཆེ་བ།  
 བྱིས་བྱིས་ཀྱིས་དང་སྤྲུལ་དང་སྤྲུལ་དང་ཆེ་བ། ཆོས་དང་དགེ་བ་ལ་མི་  
 མོས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས། རྣམ་ཞིག་ལ་སྤྲུལ་གྱི་སྤྲུལ་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱ་  
 དང་སྤྲུལ་པས། དཔལ་སྤྲུལ་ལ་འཛིན་དེ་གྱི་སྤྲུལ་དང་སྤྲུལ་པའི་གཏམ་  
 བཤད་པས་དེ་གཉིས་ཉི་ལོ་གྲགས་པོར་གྱུར། སྤྲུལ་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱ་  
 དཔལ་སྤྲུལ་ལ་ད་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་སྤྲུལ་ལ་བརྒྱུ་ལོ་ལྟ་བུ་  
 དཔལ་སྤྲུལ་ལ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་  
 རྣམ་སྤྲུལ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་  
 ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་  
 ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་  
 ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་  
 ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་པོ་

བྱས་པས། དཔལ་སྤྱོད་མཁུ་ནས་ཁོ་རང་གི་ཁྱིམ་གྱི་སྒྲོར་ས་དོང་བྱས་དེ་  
 དེར་མི་འབར་བའི་མདག་མས་བཀང་། སྤྱང་ནས་ཁེབས་ཀྱིས་མི་མངོན་  
 པར་བཀལ། ཟས་ལ་དུག་བདེ་བ་པ་བཅས་བྱ་སྒྲིག་བྱས་དེ། བཙམ་  
 ལྷན་འདས་ཀྱི་དུང་དུ་སྤྱོད་ནས་གུས་གུས་ལྟར་བྱས། བདག་གི་ཁྱིམ་དུ་  
 རྒྱལ་བ་འཁོར་དང་བཅས་པ་མགོན་དུ་ཕེབས་དགོས་ཞུས་པ་ན་སངས་  
 རྒྱས་ཀྱིས་འཇུག་པ་དང་བཅས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་སོ།

དེ་ནས་ཁོ་ཁྱིམ་དུ་ལོག་པ་དང་། རྒྱང་མས་འདི་འདྲའི་ལས་  
 འན་མ་བྱེད་ཅིས་ནན་གྱིས་བཤད་པར། མོས་གཞན་ལ་བཤད་པར་དྲོགས་  
 ནས་མོ་ཐག་པས་བསྐྱམས་དེ་ཁྱིམ་གྱི་སྒྲུག་གཅིག་དུ་སྤྱོད་ནས་བཞག། །དེ་  
 ལྟར་ཤིན་དུ་གསང་ཡང་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་མི་འགས་ཤིས། དགོ་བསྟོན་ཞིག་  
 གིས་བཙམ་ལྷན་འདས་འབྱོན་པའི་ལམ་དུ་སྤྱོད་དེ། ཞབས་ལ་མགོ་  
 བོས་བདུད་དེ་གསོལ་བ། བཙམ་ལྷན་འདས། དཔལ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྟན་  
 སྟན་གུས་གུས་བྱས་རྒྱང་གསོལ་ཆས་ལ་དུག་བདེ་བ་ཅིས་གོ་བས།  
 དཔལ་སྤྱོད་སར་ཕེབས་པར་མི་རིགས། འགྲོ་བའི་ཉི་མ་བྱེད་ལྟ་བུ་ལ་  
 ཉིས་སྟོན་བྱང་ན་འགྲོ་ནམས་ལྷན་པར་ལུས་ངེས་ཞེས་ཞུས་པ་དང་།  
 བཙམ་ལྷན་འདས་ནི་འཇུག་པ་དང་བཅས་དེའི་སེམས་ལ་སྒྲོ་བ་བསྐྱེད་  
 པར་མཇུག་དེ། དགོ་བསྟོན། ང་ལ་མི་དང་། དུག་གིས་མི་གནོད།



ཁྱིམ་པདག་དཔལ་ལྷན་གྱིས་ངན་པའི་སྒྲིམ་སྒྱིས་སངས་རྒྱལ་དྲུག་དྲངས་ཆུལ།

རྩོད་དུམ་བུའི་སྒྲིང་ཟེར་བའི་ནགས་སུ་ཀླུ་ལིང་ཀའི་རྒྱལ་པོས་རི་  
 དུགས་མང་པོ་གསོད་པའི་ཕྱིར་རི་ལ་མེ་བརྒྱབ་པ་ན། ང་དེ་སྐབས་བྱིའུ་  
 ཉི་ཉི་ཞིག་དུ་སྒྲིས་ཡོད་པས། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པས་མེ་རྒྱམས་འཛོམས་པ་  
 དང་། ཡང་རི་ཁྲོད་གཅིག་དུ་ཅ་བ་དང་འབྲས་བུ་ཟེས་ཏེ་དཀའ་ཐུབ་བྱེད་  
 པའི་བྱང་སྤང་ཞིག་ཡོད་པ་ལ། དེ་སྐབས་རི་བོང་ཞིག་དུ་སྒྲིས་ཡོད་ཅིང་།  
 རྒྱལ་ཞིག་ཡུལ་དེར་ཆར་མེད་པར་སྤྲོད་ཤིང་སྤྲོ་བསྐྱམས་པས་བྱང་སྤང་  
 དེ་ལྟོགས་སྒྲིམ་གྱིས་འཆི་བར་ཉེ་བ་རི་བོང་དེས་མཐོང་ནས་བདག་གི་ལུས་  
 འདིས་ཁྲོད་ཀྱི་ཟས་སུ་མཛོད་ཅིག་ཅེས་མེ་འབར་བའི་དགྱིལ་དུ་མཆོངས་  
 སོ།།

བཞན་དོན་དུ་དེ་ལྟའི་སྤྱོད་པ་སྤྱད་པས་ད་ལྟ་བདག་ནི་སངས་རྒྱས་  
 སུ་གྱུར་པས་མེ་དང་དུག་གིས་གཞོད་མི་རྒྱས་ཞེས་གསུངས་ནས། དཔལ་  
 སྤྲུལ་གྱི་ཁྱིམ་དུ་ཕྱག་ཐེབས་སོ།།

ཁོའི་བསམ་པ་ལ། ངའི་ངན་སེམས་དེ་ཡང་མི་ཤེས་པའི་  
 ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་འདི་འདྲ་ག་ལ་ཡོང་བསམ་པའི་མོད་ལ་མེ་དོང་དེའི་  
 ཁར་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཞབས་གཡས་པ་བཞག་པས། མེ་དོང་རྗེང་  
 བུར་གྱུར་པའི་དགྱིལ་དུ་པད་སྤོང་གི་སྒྲིང་ནས་ཐེབས་པས་ཁོ་ཡིད་ལྷུ་མ་ཞིང་  
 འགྱོད་པ་དང་བཅས་རབ་དུ་དད་པ་སྒྲིས་ཏེ་ཕྱག་འཆལ། མཆི་མ་བདོན།

བདག་མྱོངས་པའི་ཁར་སྤྲིག་ཅན་གྲོགས་ཀྱི་ཁ་ལ་ཉན།      བས་རྒྱལ་ལ་  
དུག་བདེ་པ་པ་ངན་ཞེས་ཤིངས་སྒྲུབས་ཀྱིས་ཞུས་པར།

བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་བསྡུལ་བ།      དཔལ་སྤྲུལ་ཁྱོད་  
རང་ཡིད་སྤྲུག་མ་བྱེད་ཅིག      །སྤྱོད་གྲོང་བྱིར་ལྷ་རྩ་ཆ་སྤྲིར་རྒྱལ་པོ་ཆངས་  
བྱིན་ཞེས་པར་སྤྲིག་དང་འདྲ་བའི་བཙུན་མོ་དཔེ་མེད་མ་བྱ་བ་ཡོད།  
དེའི་གྲོང་མཐའི་ནགས་ཆལ་ནང་མ་བྱའི་གཙོ་བོ་གསེར་སྒྲིང་བྱ་བར་སྤྲིས་  
དུས།      སྐད་སྙན་པ་པི་མང་དང་སྤྱིང་བྱ་ལྷ་བྱ་ཡོད་པ་དེ་བཙུན་མོས་བོས་  
ནས་རྒྱལ་པོ་ལ་ཅི་ཡིན་དྲིས་པས།      མ་བྱ་གསེར་སྒྲིང་གི་སྐད་ཡིན་ཚུལ་  
བཤད་པས་བྱ་དེ་འཛིན་དགོས་ཞུས།      རྒྱལ་པོ་བྱད་མེད་ཀྱི་ཁ་དབང་དུ་  
སོང་ནས།      འབངས་རྒྱལ་ལ་བྱ་རྒྱ་བསྐྱར་དེ་མ་བྱ་ཟིན་ན་བཟོད་མེད་  
དང་མ་ཟིན་ན་ཁྱོད་རྒྱལ་ལ་གསོད་དོ་ཞེས་བསྤྲིགས་ནས་བྱ་པ་རྒྱལ་ཀྱིས་  
ས་གནས་དུ་མར་བྱ་རྒྱ་བཙུགས་པས་བྱ་རྒྱ་ཐམས་ཅད་རང་སར་ཆད་དོ།  
བྱ་པ་དེ་དག་སྤྲུག་བསྡུལ་བ་མ་བྱས་མཐོང་སྤྱི་སྤྱིང་ཇི་ནས་བྱ་པ་རྒྱལ་དང་  
མཉམ་དུ་རྒྱལ་པོའི་པོ་བྱང་དུ་ཕྱིན་དོ།      །དེ་ལ་རྒྱལ་པོ་ལལ་བཅས་ལ་  
མཆན་སྤྲིས་དེ་མ་བྱ་ལ་མཆོད་པ་བྱེད་ཅིང་གནས་པ་ལ།      །སྤྲུལ་གྲོགས་  
རྒྱལ་པོ་སྤྲིགས་གཞན་ཞིག་དུ་སོང་བའི་ཤིང་བཙུན་མོ་དེ་འདྲོད་པ་ཆེ་བས་  
འབངས་སྤྲིས་པ་ཞིག་དང་བག་མེད་སྤྱད།      ཇིས་སྤྲུ་མ་བྱ་འདི་མི་སྤྲུ་སྤྲུ་

བས་ཀྱི་པོ་ལ་བཞེད་པར་ངེས་སྟེན་ནས།      མ་ཕྱི་ཟས་ལ་དྲུག་སྐར་  
 ནས་བྱིན་པས།      མ་ཕྱ་ནི་སྟོབས་ཀྱིས་མདོག་འཇའ་ལྟར་བཟང་བར་གྱུར།  
 དེར་བཅུན་མོ་རབ་དུ་འཛིགས་ནས་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱིས་རིམ་བཞིན་གྱུད་ནས་  
 བེའོ།

བདག་གི་ཐུན་སྐྱེ་བ་དུ་མར་ཁྱོད་ཀྱིས་དྲུག་སྐར་བ་ང་ལ་གནོད་མི་  
 ཐུབ་པས།      ད་ལྟ་ག་ལ་ཐུབ།      ཁོ་བོས་དྲུག་གི་གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་འདོད་  
 ཆགས་དང་།      ཞེ་སྤང་།      བདེ་སྐྱབ་གསུམ་བཅོམ་པས་ཕྱིའི་དྲུག་གིས་མི་  
 རུགས།      དུམས་པ་དང་སྤྱིང་ཐེའི་ཆར་རྒྱན་གྱིས་ཁོང་ཁྱོའི་མེ་བསང་པས་  
 ཕྱིའི་མེས་མི་རུགས།      སངས་རྒྱས་དང་།      ཆོས།      དགེ་འདུན་ཏེ་  
 སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་བདུད་རྩིས་འཁོར་  
 བའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱི་དྲུག་དང་།      མེའོ་བས་འཛོམས་རྒྱས་པ་ཡིན།      དགེ་  
 སྤྱིང་དག      །ཕན་འདོགས་བྱས་པའི་ལན་དུ་གནོད་པ་བྱུང་ཡང་།      ད་དུང་  
 ཕན་པ་སྐྱབས་ཤིག      །གནོད་སེམས་སྤྱིང་བར་གྱིས་ཤིག་ཅེས།      སངས་  
 རྒྱས་ཀྱིས་བཙེ་བས་ཆོས་བསྟན་པར་མཛད་དོ། ॥

# སྒྲིང་ཚན།

དང་པོ།      སྒྲིང་ཚན་ལ་བལྟས་ནས་དྲི་བར་ལན་བྲིས།

༡      ལུ་སྒྲིགས་ཀྱི་སྒྲིན་པས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་གནོད་པ་བྱེད་  
 ཆེད་དཔལ་སྤྲས་ལ་ཐབས་ངན་ཇི་ལྟར་བྱེད་དུ་བཅུག་གས།

༢      ཐབས་ངན་དེ་ལ་དཔལ་སྤྲས་ཀྱི་རྒྱུང་མས་གང་སྤྲས་སམ།

གཉིས་པ།      གལ་ཆེའི་མིང་ཆིག །

བྱ་གྲོད་ཕུང་པོ་རི།      རྒྱ་རྒྱར་གཡོ་ཅན།      དོང་བྲས།

འགྲོ་བའི་ཉི་མ།      བྱེད་ཀྱི་དྲི།      མེ་དོང་།

མ་བྱ་གསེར་སྒྲིང་།      དག་བསྒྲིན།      མཆི་མ།

གསུམ་པ།      དྲིགས་གཅོད་དྲི་བ།

༡      དག་བསྒྲིན་ཞིག་གིས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་དཔལ་སྤྲས་སར་  
 ཐབས་མི་རུང་ཞེས་ཞུས་ཀྱང་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཞལ་འཇུག་  
 པའི་ངང་ཐབས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ།

༢      བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་མི་ཡི་དོང་རྒྱུང་བྱར་བསྒྲིར་བས་  
 དཔལ་སྤྲས་ཀྱིས་འགྲོད་བཤགས་ཇི་ལྟར་བྲས་སམ།

བཞི་པ།      རང་ཆིག་ཐོག་ནས་བྲིས།



༡ བཙུམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དཔལ་སྤུས་ལ་བཀའ་བསྩལ་བའི་  
སྐྱོར་རགས་ཙམ་གྱིས།

༢ བཙུམ་ལྷན་འདས་མ་བུའི་སྐྱོ་བ་བཞེས་ཏེ་འགྲོ་དོན་མཛད་  
པའི་སྐྱོར་མདོར་ཙམ་གྱིས།

ལྟ་པ། ཆེན་པོ་ལྷན་མཆན་འབྲེལ།

ཚུལ་འཛོམས། ཚུལ་བྱིམས་ཉམས་ཀྱང་རྣམ་དག་ཡིན་མདོག་  
བྱེད་པ།

མག། སེམས་ཏུ་ཅང་དགའ་བའི་དོན།

ཞལ་གྱིས་བཞེས། བཞན་གྱི་རེ་སྐྱལ་ཁས་སྤངས་པ།

ཐིང་བ། ཚུ་བསྐྱེལ་བའི་ཕྱིང་ཀ།

ཡིད་ལྷན། སེམས་སྐྱོ་བའི་དོན།

བརྟུན། མ་ཡིན་པ་ཡིན་པ་ལྟར་བྱས་པ།

བྱ་བ། བྱ་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཚུའམ་སྟེ།

# སྒྲིབ་ཚན་གཉིས་པ།

## སྒྲིབ་མོ་ལུས་སྒྲིབ།

རྒྱུ་འདས་པའི་བསྐྱལ་པ་གྲངས་མེད་པའི་སྒྲིབ་མོ་ལུས་འཇམ་  
 བུའི་སྒྲིབ་འདིར་རྒྱལ་པོ་ཤིང་དྲ་ཆེན་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་ཡོད་དེ། རྒྱལ་  
 ལྷན་ལྷ་སྒྲིབ་ལ་དབང་བྱེད། རྒྱལ་པོ་དེ་ལ་སྐྱུ་སྒྲིབ་ཆེན་པོ་དང་། ལྷ་  
 ཆེན་པོ། སེམས་ཅན་ཆེན་པོ་ཞེས་གསུམ་ཡོད། སྐྱུ་སྒྲིབ་ཆེན་པོ་སེམས་  
 ཅན་ཆེན་པོ་དེ་རྒྱུ་དྲ་ནས་བུམས་པ་དང་སྒྲིབ་རྒྱུ་ཆེ་བ། སེམས་ཅན་ལ་  
 བྱ་བ་ཅིག་པ་ལྟར་ལྷ་བ་ཞིག་ཡོད། དེའི་ཆེ་རྒྱལ་པོ་དེ་སྒྲིབ་པོ་དང་།  
 བཙུན་མོ་སྐྱུ་སྒྲིབ་དང་བཅས་པ་ཕྱི་རྒྱུ་དྲ་འཆག་ཕྱིར་སྤོང་བ་ན། རྒྱུ་ལྷན་  
 ཅིག་ངལ་གསོ་བའི་བར་དུ་སྐྱུ་སྒྲིབ་གསུམ་པོ་ནགས་ཚལ་གྱི་ནང་དུ་སྤོང་སྤོང་  
 བས། སྐྱུ་སྒྲིབ་མོ་གཅིག་ལ་བྱ་བུ་དྲ་ནས་ཞག་མ་ལོན་པ་བཞེས་ཤིང་སྒྲིབ་  
 པས་ཉེན་དེ་རང་གི་བྱ་བ་ལ་ཐུག་པ་ཞིག་མཐོང་ནས་རྒྱལ་བྱ་སྐྱུ་སྒྲིབ་དེས་  
 བྱ་བོ་གཉིས་ལ་སྐྱུ་སྒྲིབ་པ། སྐྱུ་སྒྲིབ་མོ་འདི་ནི་ཤིན་དུ་སྐྱུ་སྒྲིབ་བསྐྱུ་གྱིས་གཟུང་  
 དེ་ཉམས་རྒྱུ་ལ་རིད་པས་ཤི་ལ་ཐུག་པ་འདིས་རང་གི་བྱ་ཡང་ཟ་བར་ཅོམ་

མོ། ཞེས་སྒྲུས་པ་དང་། ལྷ་པོ་གཉིས་ཀྱིས་ཁྱོད་ཟེར་བ་བདེན། ཞེས་  
 སྒྲུས་སོ། །ཡང་རྒྱ་པོས་ལྷ་པོ་གཉིས་ལ་སྒྲུས་པ། ལྷ་མོ་འདིས་ཟས་  
 ལྷ་ཅི་ཟ་ཞེས་དྲིས་པ་ན། ལྷ་པོ་གཉིས་ཀྱིས་བསད་མ་ཐག་པའི་གཞོན་  
 དང་། རྒྱ་པོ་གཉིས་འཆོའ་ཞེས་སྒྲུས་སོ། །ཡང་སྒྲུས་པ། བང་སྒྲ་  
 ཡང་རྒྱ་མེ་དེ་ལྷ་པའི་དངོས་པོས་འདིའི་སྒྲིག་བསྐྱབ་རྒྱས་པ་ཡོད་དམ།  
 ལྷ་པོ་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲུས་པ། དེ་ནི་ཤིན་དུ་ཡང་དཀའ་བས་མེད་དོ། །དེ་  
 ནས་རྒྱལ་བུ་ཐ་རྒྱུད་དེས་འདི་སྒྲུལ་དུ་བསམས་སོ། །བདག་ཡུན་རིང་པོ་  
 ནས་འཁོར་བ་ན་འཁོར་ཞིང་ལྷས་དང་སྒྲིག་གངས་མེད་པ་ཞིག་རྒྱད་གསལ་  
 དྲོ། རེ་འགའ་ནི་འདྲོད་ཆགས་ཀྱི་ཕྱིར། རེ་འགའ་ནི་ཞེ་སྤང་གི་ཕྱིར།  
 རེ་འགའ་ནི་གདོ་ལྷག་གི་ཕྱིར་ལྷས་བདེད་སྒྲེ། ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་བསོད་  
 རྣམས་ཀྱི་ཞིང་དང་ལན་འགའ་ཡང་མ་ཕྱད་པའི་ལྷས་འདིས་ཅི་རྒྱུ་སྒྲུལ་  
 ཞིང་། བསྐྱམ་ཆར་འགྲོགས་དེ་སོང་བ་ན་རིང་པོར་མ་ཕྱིན་པར་ལྷ་པོ་  
 གཉིས་ལ་འདི་སྒྲོད་ཅེས་སྒྲུས་སོ། །མཆེད་གཉིས་ཕྱིར་གཤེགས་ཤིག་  
 དང་། བདག་དོན་ཞིག་གཉིར་དེ་སྒྲོད་བཞིན་དུ་སྤྲིབས་པར་མཆོའོ།  
 ཞེས་སྒྲུས་ནས་ལམ་དེ་ཉིད་དུ་ཞུགས་དེ་སྒྲིག་མོའི་ཆང་གང་ན་འདུག་པར་  
 ལྷ་པོ་དུ་སོང་ནས་སྒྲིག་མོའི་རྒྱུད་དུ་ཉལ་བ་དང་། ལྷ་མོས་ཟ་མ་རྒྱས་  
 སོ། །དེའི་ཆེ་རྒྱལ་བུས་ཤིང་གི་ཆལ་བ་རྣོན་པོས་ལྷས་ལ་ཞུག་ཕུང་ནས་



མེས་ཅན་ཆེན་པོས་སྐད་མོ་ལ་ལུས་སྤྱིན་པའི་ཚུལ།

ལྷག་མོ་ལ་ལྷག་དུ་བཅུག་པ་དང་། ཁ་ཡང་ཕྱི་ནས་ལྷས་ཀྱི་ག་མ་ལྷས་  
 པར་ཐོས་སོ། །ཡུ་བོ་གཉིས་ཀྱིས་རི་ཙམ་བསྐྱབས་ཀྱང་མ་འོངས་པས་  
 ཕྱིར་རྗེས་བཞིན་དུ་འཛོལ་དུ་དོང་བ་ལས་ལྷར་སྐྱས་པའི་རྒྱལ་ལ་བདགས་  
 རས་གདོན་མི་ཟ་བར་ལྷག་མོ་ལྷགས་པ་ལ་བསྟོད་དུ་སོང་སྐྱམ་ནས་དེར་  
 ཕྱིན་དེ་བལྟས་པ་ན། རུ་བོ་ཐ་རྒྱུད་ལྷག་གིས་ཐོས་དེ་ག་དང་ཁྲག་ཀྱན་དུ་  
 བསྐྱོས་ནས་བཙོག་བཙོག་པ་ལྟར་འདུག་པ་མཐོང་ནས་ལྷས་ས་ལ་བདགས་  
 དེ་བརྒྱལ་ལོ། །རིང་ཞིག་ལོན་པ་དང་། དབུགས་ཕྱིར་ཕྱུང་ནས་ཆོ་ངེས་  
 བདག་སྟེ་ས་ལ་འགྲེའིང་སྐྱག་བཟུལ་བར་གནས་སོ། །དེའི་ཆེ་ན་བཙུན་  
 མོ་སྟེ་ཡུམ་མཉལ་བའི་རྒྱུ་ལམ་ན་ཡུག་རྩན་གསུམ་འཕྱར་ཞིང་ཅེ་བ་ལས།  
 རང་གི་རྒྱུད་བ་གཅིག་ཁྲུས་བྱིར་བ་མིས་མ་ཐག་གཉིད་སད་ནས་དངངས་  
 ལྷག་གིས་རྒྱལ་པོ་ལ་བཤད་དོ། །བདག་གི་གདམ་དུ་ཐོས་པར་ཡུག་རྩན་  
 བྱི་བུའི་སྒྲ་སྟེ། ཡུག་རྩན་རང་གི་རྒྱུད་དུ་ཁྲུས་བྱིར་བ་ལས། བདག་གི་བུ་  
 ལྷག་པ་ལ་བཀྲ་མི་ཤེས་པ་ཞིག་བྱུང་བར་ངེས་ཞེས་དེ་མ་ཐག་ཕྱོགས་ཀྱན་དུ་  
 འཛོལ་བར་བདང་པ་ལས། རིང་པོར་མ་ལོན་པར་རྒྱལ་བུ་གཉིས་ཕྱིར་  
 འོང་བ་ན། བུའི་རང་གི་སྐྱུག་པ་ཐ་རྒྱུད་ཅང་མ་ཉེས་སམ་ཞེས་དྲིས་པས།  
 ཡུ་བོ་གཉིས་སྐད་ཀྱིས་བརྒྱུད་སྟེ་རིང་ཞིག་དུ་དབུགས་ཀྱང་མ་ཕྱིན།  
 ལྷག་གིས་ཐོས་སོ་ཞེས་སྐྱས་སོ། །ལྷ་མོས་དེ་སྐད་སྐྱས་པ་ཐོས་ནས་

འཁམས་ཏེ་ས་ལ་འབྱུལ་ནས་ཤིང་ཞིག་ལོན་པ་དང་དབུགས་ཕྱིན་ཏེ། བྱ་  
 གཉིས་དང་བཅུན་མོ་དང་བཅས་པ་ལྟར་བར་རྒྱལ་བྱ་གང་ཞིག་ཆེ་འཕྲོས་  
 པའི་གནས་སུ་སོང་ངོ་། །དེའི་ཆེ་སྟག་མོས་རྒྱལ་བུའི་ག་ཟད་པར་ཆོས་  
 ནས་རུས་པ་དང་། བྲག་འབའ་ཞིག་ས་ལ་བཙོག་བཙོག་པ་ལྟར་འདུག་པ་  
 མཐོང་ནས་བཅུན་མོས་ནི་མགོ་ནས་བཟུང་། རྒྱལ་བུས་ནི་ལག་པ་ནས་  
 བཟུང་སྟེ་ཆོ་ངེས་བདེ་བ་ནས་རུས་པ་དང་། དེར་ཡང་འཁམས་ནས་ཤིང་  
 ཞིག་ལོན་ཏེ་བྱིར་སངས་སོ། །རྒྱལ་བྱ་སེམས་ཅན་ཆེན་པོ་དེ་དེར་ཆེ་  
 འཕྲོས་ནས་ལྷའི་གནས་སུ་སྦྱིས་སོ། །བདག་ཅི་སྤྱད་པས་འདིར་སྦྱིས་  
 ལྷམ་དུ་བསམས་སྟེ། ལྷའི་མིག་གིས་རྒྱུད་ལྷ་ཀུན་དུ་བདགས་པ་ན་བདག་  
 ཆེ་འཕྲོས་པའི་རུས་བྱ་ཆལ་ན་འདུག་པ་ལ་ཡ་མས་བསྐྱར་ཏེ་གིན་དུ་ཡིད་  
 བཅགས་པའི་བྱ་ངན་གྱི་ཟུག་རུས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཞིང་ཆོ་ངེས་འདེབས་པ་  
 མཐོང་ནས། ལྷས་བསམ་པ། བདག་གི་ཡ་མ་ཡིད་མི་དགའ་བའི་རྒྱུན་  
 གྱིས་ལུས་དང་སྟོག་གི་བར་ཆད་དུ་འབྱུར་གྱི། དེ་ལ་སྟོ་བ་བསྐྱེད་ཅིང་  
 གདམ་བྱ་སྤྲུལ་ནས་ནམ་མཁའ་ལས་བབས་ཏེ། སྟོང་གི་ནམ་མཁའ་  
 ནས་ཆོག་སྟན་པ་ནམ་པ་སྤྲུལ་ཆོགས་གྱིས་ཡ་མ་གཉིས་ལ་སྟོ་བ་བསྐྱེད་དོ།  
 ཡ་མ་གཉིས་གྱིས་ནམ་མཁའ་བལྟས་ནས་ལྷ་ཁྱོད་སུ་ཞིག་ལགས་པ་བདག་  
 ལ་སྟོས་གིག་ཅེས་སྒྲས་པ་དང་། ལྷས་སྒྲས་པ། བདག་ནི་རྒྱལ་བྱ་

སེམས་ཅན་ཆེན་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། བདག་གི་ལུས་སྒྲག་མོ་ལྟགས་པ་ལ་  
 བྱིན་ནས་ལྷའི་གནས་སུ་སྐྱེས་སོ། །འདི་ལྟར་མཁྱེན་པར་མཛོད་ཅིག།  
 ཇི་ཅམ་དུ་སྤྲོད་པ་དང་བཅས་པའི་ཆོས་ནི་མཐར་འཇིག་པ་འོང་། སྐྱེ་བ་  
 ཡོད་ན་ངེས་པར་འཇིག་གོ། །སྤྲིག་པ་བྱས་ན་སེམས་ཅན་དཔུལ་བར་  
 ལྷུང་གི། །དགེ་བ་བྱས་ན་མཐོ་རིས་སུ་སྐྱེ་སྤྱོ། སྐྱེ་བ་དང་འཇིག་པ་ནི་  
 ཀུན་ལ་སྤྲོད་ན། ཅིའི་སྤྲོད་དུ་བདག་གི་ཕྱིར་ལྷ་ངན་གྱི་བྱ་མཚར་ལྷུང་།  
 དེ་བས་དགེ་བའི་ཕྱོགས་ལ་བཙོན་འགྲུས་མཛོད་ཅིག། །དེའི་པ་མས་  
 སྐྱས་པ། རྟོད་ནི་སྤྲོད་ཇི་ཆེན་པོས་སྒྲག་མོ་གསོས་དེ་ཐམས་ཅད་ལ་སྤྲོད་  
 བཅེ་བ་ཡིན་ན། སྤྲོད་ཇི་ཆེན་པོ་རྟོད་ཀྱིས་སྤྲོད་པ་འདི་ལྟ་བུ་བྱ་རིགས་  
 སམ། དེ་ནས། ཡང་ལྷ་དེས་ཆོག་སྙན་པ་རྣམ་པ་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱོ་ནས་  
 སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་དེ་ཐམས་ཅད་ཡིད་ཆེམས་པར་བྱུང་དོ།

## སྤྲོད་ཆན།

དང་པོ། སྤྲོ་བ་ཆན་ལ་བལྟས་ནས་ལན་གྱིས།

༡ རྒྱལ་པོ་ཤིང་དྭ་ཆེན་པོའི་སྤྲས་གསུམ་གྱི་མཚན་གང་དང་གང་  
 རེད།

३      སྤྲུལ་པ་རྒྱུ་གིས་སྤྲུལ་གྱིས་ནས་ཞག་མ་ལོན་པའི་སྤྲུལ་མོ་  
མཐོང་སྟེ་སྟོང་བཅེ་བས་སྤྲུལ་པོ་གཉིས་ལ་ཇི་ལྟར་ཞུས།

གཉིས་པ།      བལ་ཆེའི་མིང་ཆོག །

བཀའ་ཤིང་སྟོམ།      ཉམ་རྒྱུང་།      རྒྱུང་གསན།

ཆལ་བ་རྣམ་པོ།      ཆོ་ངེས་བདག      སྟོང་ཇི་ཆེན་པོ།

གསུམ་པ།      རྟོགས་གཅོད་དྲི་བ།

१      སེམས་ཅན་ཆེན་པོ་སྤྲུལ་མོའི་དྲུང་དུ་ཉལ་ཡང་སྤྲུལ་མོས་བ་  
མ་རྒྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ།

२      སེམས་ཅན་ཆེན་པོས་ལུས་སྤྱིན་པ་བདང་ཇིས་ཡུམ་གྱི་མི་  
ལམ་དུ་ལྷས་གང་བྱུང་ངམ།

३      ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱིས་རང་གི་བུའི་བྲག་དང་རུས་པ་མཐོང་  
སྟེ་ཡིད་མི་བཟོད་པའི་སྤྲུལ་བཟུལ་ཇི་ལྟར་བྱུང་ངམ།

བཞི་པ།      རང་ཆོག་ཐོག་ནས་བྲིས།

སེམས་ཅན་ཆེན་པོ་ལྟའི་གནས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཡབ་ཡུམ་  
གྱིས་མྱ་ངན་བྱེད་པ་མཐོང་ནས་སྟོ་བ་བསྐྱེད་ཕྱིར་ནས་  
མཁའ་ལས་བབས་ཏེ་ཞལ་ནས་གང་དང་གང་གསུངས་པའི་  
སྟོར་བྲིས།



ལྔ་པ།      ཆེག་གནད་མཆན་འབྲེལ།

སྒྲུལ་ཕྱན།      སྒྲུལ་པོ་ཆེན་པོ་གཅིག་གི་མངའ་འོག་དུ་སྒྲུལ་པོ་  
ཆུང་ངུས་དབང་བསྐྱར་བའི་སྤྲུལ།

གཟི་སྒྲུབ།      མནར་བའམ་གདུང་བ།      སྒྲུབ་བསྐྲུན་གྱིས་  
གཟི་སྒྲུབ།

ཆུང་གསལ།      འཕྲོ་བཞག་དུ་སྤང་བའི་དོན།

དོང་པ།      བསྐྱེད་པའམ་འཕྲོ་བའི་དོན།

མནལ་བ།      གཟིམས་པ་སྒྲི།      ཉལ་བའི་ཞེ་ས།

བརྒྱུངས།      མིད་པ་འགག་པའམ་འཇུག་པ།      མིད་པ་  
མཆི་མས་བརྒྱུངས་པ་ལྟ་བུ།

འཁམས།      དུན་མེད་དུ་བསྒྲུལ་བའི་དོན།

# སྒྲིབ་ཚན་གསུམ་པ། གྲི་དང་བྱེ་བྲག་རྒྱེར།

གྲི་དང་བྱེ་བྲག་གི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་ལ།      དགག་བཞག་སྤོང་  
 གསུམ་ལས།    དང་པོ་ལ།    ཁ་ཅིག་ན་ལ།    གྲི་ཡིན་ན་བྱེ་བྲག་མ་ཡིན་  
 པས་ཀྱང་ཟེར་ན།    དངོས་པོ་ཚེས་ཅན།    བྱེ་བྲག་མ་ཡིན་པར་ཐལ།  
 གྲི་ཡིན་པའི་ཕྱིར།    ཀྱང་པ་ཁས།    མ་གྲུབ་ན།    དངོས་པོ་ཚེས་ཅན།  
 གྲི་ཡིན་པར་ཐལ།    རྒྱུ་གྱི་བྱེ་བྲག་ཡོད་པའི་ཕྱིར།    མ་གྲུབ་ན།  
 དངོས་པོ་ཚེས་ཅན།    རྒྱུ་གྱི་བྱེ་བྲག་ཡོད་པར་ཐལ།    བུམ་པ་དེ་དེ་  
 ཡིན་པའི་ཕྱིར།    མ་གྲུབ་ན།    བུམ་པ་ཚེས་ཅན།    རྒྱུ་དངོས་པོའི་བྱེ་  
 བྲག་ཡིན་པར་ཐལ།    རྒྱུ་དངོས་པོ་ཡིན།    རྒྱུ་དངོས་པོ་དང་བདག་  
 གཅིག་ཏུ་འབྲེལ།    རྒྱུ་མ་ཡིན་ཞིང་དངོས་པོ་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་  
 པ་དུ་མ་གྲུབ་པའི་ཕྱིར།    རྟགས་གཉིས་པ་མ་གྲུབ་ན།    བུམ་པ་ཚེས་  
 ཅན།    དངོས་པོ་དང་བདག་གཅིག་འབྲེལ་ཡིན་པར་ཐལ།    དངོས་པོ་  
 དང་བདག་ཉིད་གཅིག་ཡིན་པ་གང་ཞིག    །དངོས་པོ་དང་ཐ་དད་ཀྱང་ཡིན།

དངོས་པོ་མེད་ན་ཁྱོད་མེད་དགོས་པའི་ཕྱིར།     ཉགས་དང་པོ་མ་གྲུབ་ན།  
 བུམ་པ་ཚོས་ཅན།     དངོས་པོ་དང་བདག་ཉིད་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ།  
 དངོས་པོ་དང་རང་བཞིན་གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར།     ཉགས་གཉིས་པ་མ་  
 གྲུབ་ན།     བུམ་པ་ཚོས་ཅན།     དངོས་པོ་དང་ཐ་དད་ཡིན་པར་ཐལ།  
 གཟུགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།     ཉགས་གསུམ་པ་མ་གྲུབ་ན།     བུམ་པ་ཚོས་  
 ཅན།     དངོས་པོ་མེད་ན་ཁྱོད་མེད་དགོས་པར་ཐལ།     དངོས་པོ་མེད་ན་  
 ཁང་དྲན་དྲན་ཡིན་དགོས་པའི་ཕྱིར།     ཞོང་གི་ཉགས་གསུམ་པ་མ་གྲུབ་ན།  
 བུམ་པ་ཚོས་ཅན།     ཁྱོད་མ་ཡིན་ཞིང་དངོས་པོ་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་  
 པ་དུ་མ་གྲུབ་པར་ཐལ།     ཅུན་གྱི་ཀ་བ་དེ་ཡང་དེ་ཡིན།     བྱག་པའི་ཀ་  
 བ་དེ་ཡང་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།     ཅ་བར་འདོད་ན།     དངོས་པོ་ཚོས་ཅན།  
 བྱེ་བྲག་ཡིན་པར་ཐལ།     བེས་བྱའི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པའི་ཕྱིར།     མ་གྲུབ་ན།  
 དངོས་པོ་ཚོས་ཅན།     བེས་བྱའི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པར་ཐལ།     ཁྱོད་བེས་བྱ་  
 ཡིན།     ཁྱོད་བེས་བྱ་དང་བདག་གཅིག་དུ་འབྲེལ།     ཁྱོད་མ་ཡིན་ཞིང་  
 བེས་བྱ་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པ་དུ་མ་གྲུབ་པའི་ཕྱིར།

ཁ་ཅིག་ན་ལེ།     དངོས་པོའི་སྤྱི་ཡིན་ན།     འོན་ཏེ་རྣམས་པའི་སྤྱི་  
 ཡིན་པས་ཁྱུ་བེར་ན།     མཚོན་བྱ་ཚོས་ཅན།     འོན་ཏེ་རྣམས་པའི་སྤྱི་  
 ཡིན་པར་ཐལ།     དངོས་པོའི་སྤྱི་ཡིན་པའི་ཕྱིར།     ཁྱུ་པ་ཁས།     མ་

ལྷ་པ་ན། མཚན་བྱ་ཚེས་ཅན། ཁྱོད་དངོས་པོའི་སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ།  
 དངོས་པོ་ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་ལྷ་པ་ན། དངོས་པོ་ཚེས་  
 ཅན། མཚན་བྱའི་བྱེ་བྱག་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་མཚན་བྱ་ཡིན།  
 ཁྱོད་མཚན་བྱ་དང་བདག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ། ཁྱོད་མ་ཡིན་ཞིང་མཚན་བྱ་  
 ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པ་དུ་མ་ལྷ་པ་པའི་ཕྱིར། ཅུ་བར་འདྲོད་ན།  
 དོན་བྱེད་ལྷ་ས་པ་ཚེས་ཅན། ཁྱོད་མཚན་བྱའི་བྱེ་བྱག་མ་ཡིན་པར་ཐལ།  
 མཚན་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དངོས་པོའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ཁ་ཅིག་ན་ལེ། སྤྱིའི་སྤྱི་ཡང་ཡིན། བྱེ་བྱག་གི་བྱེ་བྱག་ཀྱང་ཡིན་  
 པའི་གཞི་མཐུན་པ་མེད་ཟེར་ན། དེ་ཡོད་པར་ཐལ། ཉག་པ་དེ་དེ་  
 ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་ལྷ་པ་ན། ཉག་པ་ཚེས་ཅན། ཁྱོད་སྤྱིའི་སྤྱི་ཡང་  
 ཡིན། བྱེ་བྱག་གི་བྱེ་བྱག་ཀྱང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པ་ཡིན་པར་ཐལ།  
 ཁྱོད་སྤྱིའི་སྤྱི་ཡིན་པ་གང་ཞིག བྱེ་བྱག་གི་བྱེ་བྱག་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 ཉག་ས་དང་པོ་མ་ལྷ་པ་ན། ཉག་པ་ཚེས་ཅན། ཁྱོད་སྤྱིའི་སྤྱི་ཡིན་པར་  
 ཐལ། སྤྱི་ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཉག་ས་གཉིས་པ་མ་ལྷ་པ་ན།  
 ཉག་པ་ཚེས་ཅན། བྱེ་བྱག་གི་བྱེ་བྱག་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་བྱེ་བྱག་ཡིན།  
 ཁྱོད་བྱེ་བྱག་དང་བདག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ། ཁྱོད་མ་ཡིན་ཞིང་བྱེ་བྱག་ཀྱང་  
 ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པ་དུ་མ་ལྷ་པ་པའི་ཕྱིར།

ཁ་ཅིག་ན་པེ། སྒོའི་བྱེ་བྲག་ཡིན་ན། དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ཡིན་  
 པས་ཁྱབ་བེར་ན། དངོས་པོའི་རྒྱར་གྱུར་པའི་ཆད་མ་དང་དཔུང་གེས་  
 གཉིས་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་  
 ན། དེ་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། ཁྱོད་སྒོ་ཡིན། ཁྱོད་སྒོ་དང་བདག་  
 གཅིག་ཏུ་འབྲེལ། ཁྱོད་མ་ཡིན་ཁིང་། སྒོ་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པ་  
 དུ་མ་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་དང་གཉིས་པ་སྒྲ། གསུམ་པ་མ་གྲུབ་ན།  
 དེ་འདྲ་བའི་གཞི་མཐུན་པ་དུ་མ་གྲུབ་པར་ཐལ། རྣམ་མཐུན་དེ་ཡང་དེ་  
 ཡིན། ཆད་མ་དེ་ཡང་དེ་ཡིན། དེ་གཉིས་པམ་རྒྱུ་ཐད་དུ་གྲུབ་  
 པའི་ཕྱིར། ཅ་བར་འདོད་ན། དེ་ཆོས་ཅན། དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་མ་  
 ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་པོ་དང་བདག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་མ་ཡིན་པའི་  
 ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། དངོས་པོའི་རྒྱ་ཡིན་  
 པའི་ཕྱིར། ཉགས་སྒྲ།

གཉིས་པ་རང་ལུགས་ལ། སྤྱིའི་མཆན་ཉིད་ཡོད་དེ། རང་གི་  
 གསལ་བ་ལ་ཇེས་སུ་འགྲོ་བའི་ཆོས་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། སྤྱི་ལ་སྒྲས་  
 བཞིན་རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན་གསུམ་ཡོད་དེ། རིགས་སྤྱི། དོན་སྤྱི།  
 ཆོགས་སྤྱི་དང་གསུམ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། རིགས་སྤྱིའི་མཆན་ཉིད་ཡོད་དེ།  
 རང་གི་རིགས་ཅན་དུ་མ་ལ་ཇེས་སུ་འགྲོ་བའི་ཆོས་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

མཚན་གཞི་ཡོད་དེ། ཤེས་བྱ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བུམ་པའི་དོན་  
 གྱིའི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། བུམ་འཛིན་རྟོག་པ་ལ། བུམ་པ་མ་ཡིན་བཞིན་  
 དུ་བུམ་པ་ལྟ་བུར་སྒྲུང་བའི་སྒྲོ་བདག་ས་ཀྱི་ཆ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 མཚན་གཞི་ཡོད་དེ། བུམ་འཛིན་རྟོག་པ་སྐད་ཅིག་གཉིས་ལ་བུམ་པ་  
 སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པར་སྒྲུང་བ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 ཚོགས་སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། རང་གི་ཆ་ཤས་དུ་མ་འདུས་པའི་  
 གཟུགས་རགས་པ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མཚན་གཞི་ཡོད་དེ། བུམ་པ་  
 དང་ཀ་བ་ལྟ་བུ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚོགས་སྤྱི་དང་། རིགས་སྤྱིའི་གཞི་  
 མཐུན་ཡོད་དེ། བུམ་པ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚོགས་སྤྱི་མ་ཡིན་པ་  
 དང་། རིགས་སྤྱིའི་གཞི་མཐུན་ཡོད་དེ། ཤེས་བྱ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 རིགས་སྤྱི་མ་ཡིན་པ་དང་། ཚོགས་སྤྱིའི་གཞི་མཐུན་ཡོད་དེ། ཀ་བུམ་  
 གཉིས་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རིགས་སྤྱི་མ་ཡིན་པ་དང་། ཚོགས་སྤྱི་མ་  
 ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་ཡོད་དེ། རྟོག་དངོས་གཉིས་དེ་དེ་ཡིན་ཕྱིར།

བྱེ་བྲག་གི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། རྩལ་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་རང་གི་  
 རིགས་ཡོད་པ་ཅན་གྱི་ཆོས་དེ། རང་ཉིད་བྱེ་བྲག་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད་  
 ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་ཅོད་པ་སྤྱོད་བ་ལ། ཁོ་ན་ལེ ཀ་བུམ་གཉིས་ཆོས་

ཅན། སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ། ཆོགས་སྤྱི་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ན་མ་ཁུབ།  
 ཉགས་བྱུང་སྤྱི། རྒྱལ་ཇེས་བརྒྱད་འདུས་ཀྱི་གོང་བྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 འདྲོད་ན། དེ་ཆོས་ཅན། སྤྱི་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྩོད་ཀྱི་བྱེ་བྲག་མེད་  
 པའི་ཕྱིར། མ་བྱུང་ན། དེ་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། རྩོད་ཡིན་པ་མི་  
 སྤྱིད་པའི་ཤེས་བྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ཡང་ཁོ་ན་ལེ ཤེས་བྱ་དེ་སྤྱི་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་ཤེས་བྱ་  
 ཡིན་པའི་སྤྱི་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ན་མ་ཁུབ། མ་བྱུང་ན། དེ་ཤེས་བྱ་ཡིན་  
 པའི་སྤྱི་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཤེས་བྱ་ཡིན་པའི་སྤྱི་མེད་པའི་ཕྱིར། མ་  
 བྱུང་ན། དེར་ཐལ། ཤེས་བྱའི་སྤྱི་མེད་པ་གང་ཞིག་ཤེས་བྱ་དང་།  
 ཤེས་བྱ་ཡིན་པ་གཉིས་དོན་གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གོང་དུ་འདྲོད་ན།  
 ཤེས་བྱ་ཆོས་ཅན། སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ། རང་གི་གསལ་བ་ལ་ཇེས་སྤྱི་  
 འགྲོ་བའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་བྱུང་ན། དེ་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ།  
 རང་གི་རིགས་ཅན་དུ་མ་ལ་ཇེས་སྤྱི་འགྲོ་བའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་  
 བྱུང་ན། དེ་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། རང་གི་རིགས་ཅན་དུ་མ་ལ་ཇེས་  
 སྤྱི་འགྲོ་བའི་ཕྱིར། མ་བྱུང་ན། དེ་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། ཉག་  
 དངོས་ཐམས་ཅད་རྩོད་ཀྱི་རིགས་སྤྱི་གཏོགས་པའི་ཕྱིར།

ཡང་ཁོ་ན་ལེ ཤེས་བྱ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ། མ་

ཡིན་པ་ཤེས་བྱའི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན་མ་ཁྲལ། འདོད་ན།  
ཤེས་བྱ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཤེས་བྱ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཡིན་  
ན་གང་དྲན་དྲན་ཡིན་པས་ཁྲལ་པའི་ཕྱིར།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། བྱེ་བྲག་མ་ཡིན་པའི་བྱེ་བྲག་ཡོད་པར་ཐལ།  
སྤྱི་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ན་མ་ཁྲལ། ཉགས་བྱལ་སྤྱི། ཤེས་བྱ་  
དེ་སྤྱི་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་བྱལ་ན། ཤེས་བྱ་ཆོས་ཅན།  
སྤྱི་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ། སྤྱི་མ་ཡིན་པ་ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཤེས་བྱ་ཆོས་ཅན། སྤྱི་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཡིན་  
པར་ཐལ། སྤྱི་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན་མ་ཁྲལ། ཉགས་བྱལ་  
སྤྱི། སྤྱི་ཡིན་པ་ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



# སྒྲིང་ཚན།

དང་པོ།      སྒྲིབ་ཚན་ལ་བཞུགས་ནས་གཤམ་གྱི་རྩི་བ་ཁག་ལ་ལན་འབྲི་  
དགོས།

༡      དངོས་པོ།      སྒྲི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་  
གང་ཡིན་ནམ།

༢      མཚན་བྱ་དེ་དངོས་པོའི་སྒྲི་ཡིན་ལ་དོན་བྱེད་ནུས་པའི་སྒྲི་མ་  
ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།

༣      ཉག་པ་དེ་སྒྲིའི་སྒྲི་ཡང་ཡིན་ལ་བྱེ་བྲག་གི་བྱེ་བྲག་ཀྱང་ཡིན་  
པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན།

གཉིས་པ།      གལ་ཆེའི་མིང་ཆེག །

དགག་བཞག་སྒྲིང་གསུམ།      གཞི་མཐུན་པ།      ཤེས་བྱ།  
བྱེ་བྲག་གི་བྱེ་བྲག      །རྒྱལ་ཇས་བརྒྱད་འདུས།  
སྒྲིས་བཞི་དེ་ལས།      བུམ་འཛིན་རྟོག་པ།

གསུམ་པ།      རྟོགས་གཙོད་རྩི་བ།

༡      དངོས་པོའི་རྒྱ་ར་རྒྱ་ར་པའི་ཆད་མ་དང་དཔུང་ཤེས་གཉིས་  
སྒྲིའི་བྱེ་བྲག་ཡིན་ལ་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་

མཚན་ཅི་ཡིན།

༣ . ཀ་ཤུམ་གཉིས་ཚྭས་སྤྱི་ཡིན་ལ་སྤྱི་མ་ཡིན་པའི་སྒྱུ་མཚན་  
གང་ཡིན།

གཞི་པ།      རང་ཆེག་ཐོག་ནས་བྱིས།

༡      རོན་སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་དང་།      མཚན་གཞི།

༢      བྱེ་བྲག་གི་མཚན་ཉིད་དང་།      མཚན་གཞི།

ལྔ་པ།      ཆེག་གནད་མཚན་འབྲེལ།

སྤྱི།              རང་གསེས་ཆང་མར་བྱལ་པ།

མཚན་ཉིད།      དེའི་གོ་དོན།

མཚན་གཞི།      དེའི་དཔེར་བཞིན།

བྱེ་བྲག          །རང་གསེས་མང་པོའི་ནས་ཁ་ཤས།

ཤེས་བྱ།          བསམ་སྒྲུབ་ཤེས་བྱ།

# སྒྲོབ་ཚན་བཞི་པ། འགལ་འབྲེལ་སྐྱོར།

འགལ་འབྲེལ་ལ་དགག་བཞག་སྤྱོད་གསུམ་ལས། དང་པོ་ལ།  
 ཁ་ཅིག་ན་ཟེ། དངོས་པོ་དང་མི་འགལ་བ་དང་མི་འགལ་བ་ཡིན་ན།  
 དངོས་པོ་དང་མི་འགལ་བ་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། དངོས་མེད་ཚས་  
 ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཚས་ཅན། དེར་  
 ཐལ། བྱེད་ཀྱང་ཡིན་དངོས་པོ་དང་མི་འགལ་བ་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་  
 མཐུན་ཡོད་པའི་ཕྱིར་དེ། ཤེས་བྱ་དེ་དེ་འདྲའི་གཞི་མཐུན་ཡིན་པའི་  
 ཕྱིར། ཅ་བར་འདོད་ན། དངོས་མེད་ཚས་ཅན། དངོས་པོ་དང་མི་  
 འགལ་བ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་པོ་དང་འགལ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 ཁ་ཅིག་ན་ཟེ། ཡོད་པ་དང་འགལ་བ་དང་མི་འགལ་བ་ཡིན་ན།  
 ཉག་པ་དང་འགལ་བ་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། མ་གྲུས་པ་ཚས་ཅན།  
 དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར།  
 ཁ་ཅིག་ན་ཟེ། དངོས་པོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན་ན། དངོས་པོ་

དང་འབྲེལ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། དངོས་པོ་དང་  
 འབྲེལ་བ་ཚོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཚོས་  
 ཅན། དེར་ཐལ། དངོས་པོ་དང་བདག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་ཡིན་པའི་  
 ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དངོས་པོ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་དང་འབྲེལ་བ་དེ་ཁྱོད་  
 དང་བདག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ཁྱོད་  
 དང་ཐ་དད་གང་ཞིག་ཁྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཅུ་བར་འདོད་  
 ན། དངོས་པོ་དང་འབྲེལ་བ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་ཁྱོད་དང་འབྲེལ་བ་མ་  
 ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ཁ་ཅིག་ན་ཟེ། ཉག་པ་དང་འགལ་བ་དང་འགལ་བ་ཡང་ཡིན།  
 ཉག་པ་དང་མི་འགལ་བ་དང་མི་འགལ་བ་ཡང་ཡིན། ཉག་པ་དང་འབྲེལ་  
 བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡང་ཡིན། ཉག་པ་དང་མ་འབྲེལ་བ་དང་མ་འབྲེལ་བ་  
 ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་མེད་ཟེར་ན། དེ་འདྲའི་གཞི་མཐུན་ཡོད་པར་  
 ཐལ། ཉག་པ་དང་མ་འབྲེལ་བ་དེ་དེ་འདྲའི་གཞི་མཐུན་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་རང་ལུགས་བཞག་པ་ལ། འགལ་བ་ལ་མཚན་ཉིད་  
 དང་དབྱེ་བ་གཉིས། དང་པོ་ནི། ཐ་དད་གང་ཞིག་གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་  
 པའི་ཚོས། འགལ་བའི་མཚན་ཉིད། གཉིས་པ་འགལ་བ་ལ་དབྱེ་ན།  
 ཕན་ཚུན་སྤང་འགལ་དང་། ལྷན་ཅིག་མི་གནས་འགལ་གཉིས། དང་པོ་

མི། རྣམ་བཅད་ཡོངས་གཅོད་ཀྱི་སྒྲིན་ས་མི་མཐུན་པར་གནས་པ།  
 ཡན་ཚུན་སྤང་འགལ་གྱི་མཚན་ཉིད། དེ་དང་འགལ་བ་གཉིས་དོན་གཅིག  
 དེ་ལ་དབྱེ་ན། དངོས་འགལ་དང་བརྒྱད་འགལ་གཉིས། ཡན་ཚུན་  
 དངོས་སུ་མི་མཐུན་པར་གནས་པ། དངོས་འགལ་གྱི་མཚན་ཉིད།  
 དངོས་སུ་གནོད་བྱ་གནོད་བྱེད་མ་ཡིན་ཞིང་། གཞི་མི་མཐུན་པར་གནས་  
 པ། བརྒྱད་འགལ་གྱི་མཚན་ཉིད། དང་པོའི་མཚན་གཞི་ནི། དངོས་  
 པོ་དང་དངོས་མེད་གཉིས་ལྟ་བུ། གཉིས་པའི་མཚན་གཞི་ནི། ཀ་བུ་མ་  
 གཉིས་ལྟ་བུའོ།

གཉིས་པ་ནི། རྒྱན་བཅད་བྱ་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིན་ས་མི་མཐུན་  
 པར་གནས་པ། ལྷན་ཅིག་མི་གནས་འགལ་གྱི་མཚན་ཉིད། མཚན་  
 གཞི་ནི། གཉིས་པོ་དང་སྤང་བྱ་གཉིས་ལྟ་བུའོ།

ཆོས་དེ་དང་བདག་གཅིག་འབྲེལ་གྱི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། རྟོང་  
 ཆོས་དེ་དང་བདག་ཉིད་གཅིག་པའི་སྒྲིན་ས་ཐ་དང་། ཆོས་དེ་མེད་ན་ཟློང་  
 མེད་དགོས་པའི་ཆོས་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མཚན་གཞི་ནི། བུམ་པ་  
 དང་བུམ་པའི་ཁྲེག་པ་ལྟ་བུ། གཞི་ལ་སྤྱར་ན། དངོས་པོ་དང་བདག་  
 ཉིད་གཅིག་པའི་སྒྲིན་ས་ཐ་དང་། དངོས་པོ་མེད་ན་ཟློང་མེད་དགོས་པ་དེ་  
 དངོས་པོ་དང་བདག་གཅིག་འབྲེལ་གྱི་མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་ནི།

དངོས་པོ་དང་བུམ་པ་ལྟ་བུ། དེ་བུང་འབྲེལ་གྱི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ།  
 ཚེས་དེ་དང་ཇས་ཐ་དད་པའི་སྒྲོན་ས་ཚེས་དེའི་འབྲས་བུའི་རིགས་སུ་  
 གནས་པ་དེ་ཚེས་དེ་དང་དེ་བུང་འབྲེལ་གྱི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 མཚན་གཞི་ཡོད་དེ། དངོས་པོའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་བུང་བ་རྒྱམས་དངོས་པོ་  
 དང་དེ་བུང་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་ཙོད་པ་སྤོང་བ་ལ། ཁ་ཅིག་ན་ལེ། ཡོད་པ་དང་  
 མེད་པ་གཉིས་ཚེས་ཅན། ཐ་དད་ཅིང་གཞི་མཐུན་མི་སྤྱོད་པ་ཡིན་པར་  
 ཐལ། འགལ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རྟགས་མ་གྲུབ་པོ། འདྲི་ན། ཡོད་  
 པ་དང་མེད་པ་གཉིས་ཚེས་ཅན། ཡོད་པར་ཐལ། ཐ་དད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ཁ་ཅིག་ན་ལེ། བུམ་པ་ཚེས་ཅན། རྟོད་ཀྱང་ཡིན། བུམ་པ་  
 ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པ་ཡོད་པར་ཐལ། བུམ་པ་དང་མི་འགལ་བ་  
 ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན་མ་ཁྱེད། འདྲི་ན། བུམ་པ་དང་བུམ་པ་ཚེས་  
 ཅན། རྟོད་ཀྱི་གཞི་མཐུན་པ་མེད་པར་ཐལ། རྟོད་གཅིག་ཡིན་པའི་  
 ཕྱིར། རྟལ་པར་ཐལ། ཚེས་དེ་གཉིས་ཀྱི་གཞི་མཐུན་འཛོག་པ་ལ།  
 ཚེས་དེ་གཉིས་ཐ་དད་ཡིན་དགོས་པའི་ཕྱིར། ཁ་ཅིག་ན་ལེ། སངས་  
 རྒྱལ་དང་སེམས་ཅན་ཚེས་ཅན། མི་མཐུན་པར་གནས་པར་ཐལ།  
 ཡན་ཚུན་སྤང་འགྲེལ་གྱི་མཚན་ཉིད་འབད་པའི་ཕྱིར། ཟེར་ན་མ་ཁྱེད།

## སྒྲིབ་ཚན།

དང་པོ།      སྒྲིབ་ཚན་ལ་བལྟས་ནས་ལན་བྲིས།

༡      འགལ་བའི་མཚན་ཉིད་དང་དབྱེ་བ་གང་ཡིན་ནམ།

༢      ཕན་ཚུན་སྤང་འགལ་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་དབྱེ་བ་བྲིས།

གཉིས་པ།      གལ་ཆེའི་མིང་ཆེག

དངོས་པོ་དང་མི་འགལ་བ།      དངོས་པོ་དང་འགལ་བ།

དངོས་པོ་དང་འབྲེལ་བ།      བདག་གཅིག་འབྲེལ།

གང་ཟག་གི་བདག་མེད།      བདག་ཏུ་མ་གྲུབ་པ།

གསུམ་པ།      རྩོགས་གཙོད་རྒྱུ་བ།

༡      དངོས་འགལ་དང་བརྒྱུད་འགལ་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་མཚན་གཞི་གང་ཡིན་ནམ།

༢      ལྷན་ཅིག་མི་གནས་འགལ་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་མཚན་གཞི་གང་ཡིན་ནམ།

བཞི་པ།      རང་ཆེག་ཐོག་ནས་བྲིས།

༡      ཆོས་དེ་དང་བདག་གཅིག་འབྲེལ་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་མཚན་གཞི་བྲིས།

३      དེ་ཤུང་འབྲེལ་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་མཚན་གཞི་བྲིས།  
 ལཱ་པ།      ཚིག་གནད་མཚན་འབྲེལ།  
 འགལ་བ།      མཉམ་དུ་མི་མཐུན་པ།  
 འབྲེལ་བ།      གཅིག་ལ་གཅིག་འབྲེལ་བ།  
 དགག་པ།      བཀག་པའི་མ་འོངས་པ།  
 བཞག་པ།      རྒྱབས་འདིར་རང་གི་འདོད་པ་བཞོད་པ།  
 ཡོད་པ།      བསམ་སློ་ཚད་མས་གྲུབ་པ།



# སྒྲིབ་མཚན་ལྟ་བུ། རྒྱ་མཚན་སྒྲིབ་པ།

རང་ལུགས་ལ། རྒྱུ་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། རྒྱུ་བྱེད་དེ་དེ་  
ཡིན་པའི་ཕྱི་རྒྱུ། རྒྱུ་ལྟ་བུ་སྒྲིབ་པ། དངོས་པོ་གསུམ་དོན་གཅིག་  
དངོས་པོའི་རྒྱུའི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ་དངོས་པོའི་རྒྱུ་བྱེད་དེ་དེ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར་དེ། དངོས་པོ་ཡིན་ན། རྒྱུ་ཉིད་ལྟ་བུ་རྒྱུ་ཉིད་ལྟ་བུའི་མཚན་ཉིད་  
ཡིན་པས་ཁྱེད་པའི་ཕྱི་རྒྱུ། དངོས་པོའི་རྒྱུ་ལ་དབྱེ་ན་གཉིས་ཡོད་དེ།  
དངོས་པོའི་དངོས་རྒྱུ་དང་། དངོས་པོའི་བརྒྱུད་རྒྱུ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱི་རྒྱུ།  
དངོས་པོའི་དངོས་རྒྱུའི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། དངོས་པོའི་དངོས་རྒྱུ་བྱེད་  
བྱེད་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱི་རྒྱུ། མཚན་གཞི་ཡོད་དེ། དངོས་པོའི་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
སྒྲིབ་པ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱི་རྒྱུ། དངོས་པོའི་བརྒྱུད་རྒྱུའི་མཚན་ཉིད་ཡོད་  
དེ། དངོས་པོའི་བརྒྱུད་ནས་རྒྱུ་བྱེད་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱི་རྒྱུ། མཚན་  
གཞི་ཡོད་དེ། དངོས་པོའི་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་སྒྲིབ་པ་དང་། དངོས་པོའི་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
དེ་ཡིན་པའི་ཕྱི་རྒྱུ། དེས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དངོས་རྒྱུ་དང་བརྒྱུད་རྒྱུ་

ལ་རིགས་འགྲོ། ཡང་དངོས་པོའི་རྒྱ་ལ་དབྱེན་གཉིས་ཡོད་དེ། དངོས་  
 པོའི་ཉེར་ལེན་དང་དངོས་པོའི་ལྷན་ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
 དངོས་པོའི་ཉེར་ལེན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། དངོས་པོ་རང་གི་རྣམས་རྒྱུ་  
 ཏུ་གཙོ་བོར་སྐྱེད་བྱེད་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མཚན་གཞི་ཡོད་དེ།  
 དངོས་པོའི་རྒྱར་གྱུར་པའི་བྱས་པ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དངོས་པོའི་ལྷན་  
 ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། དངོས་པོ་རང་གི་རྣམས་རྒྱུ་མ་  
 ཡིན་པར་གཙོ་བོར་སྐྱེད་བྱེད་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མཚན་གཞི་ཡོད་དེ།  
 དངོས་པོའི་རྒྱར་གྱུར་པའི་གང་ཟག་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

བསྐྱེད་བྱ་འབྲས་བུའི་མཚན་ཉིད། དངོས་པོའི་བསྐྱེད་བྱ།  
 དངོས་པོའི་འབྲས་བུའི་མཚན་ཉིད། དངོས་པོའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་བྱུང་བ་  
 དེའི་མཚན་གཞི། དངོས་པོའི་འབྲས་བུ་ལ་དབྱེན་གཉིས་ཡོད་དེ།  
 དངོས་པོའི་དངོས་འབྲས་དང་དངོས་པོའི་བརྒྱུད་འབྲས་གཉིས་ཡོད་པའི་  
 ཕྱིར། དངོས་པོའི་དངོས་འབྲས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དོ། དངོས་པོའི་  
 དངོས་སུ་བསྐྱེད་བྱ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མཚན་གཞི་ཡོད་དེ། དངོས་  
 པོའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་བྱུང་བ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དངོས་པོའི་བརྒྱུད་འབྲས་  
 ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། དངོས་པོའི་བརྒྱུད་ནས་བསྐྱེད་བྱ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་  
 ཕྱིར། མཚན་གཞི་ཡོད་དེ། དངོས་པོའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་བྱུང་བའི་ཕྱི་

ལྟགས་སྐྱུང་བ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།   དེས་དངོས་པོ་གཞན་གྱི་དངོས་  
འབྲས་དང་བརྒྱད་འབྲས་ལ་རྟགས་འབྲེ།

## སྒྲིབ་ཚན།

དང་པོ།   སྒྲིབ་ཚན་ལ་བལྟས་ནས་ལན་གྲིས།

༡   དངོས་པོའི་རྒྱའི་མཚན་ཉིད་གང་ཡིན་ནམ།

༢   དངོས་པོའི་དངོས་རྒྱའི་མཚན་ཉིད་དང་མཚན་གཞི་གང་  
ཡིན།

གཉིས་པ།   གལ་ཆེའི་མིང་ཆེག །

ཧྲ་ལྟགས་སྐྱུང་བ།   དངོས་པོའི་དངོས་རྒྱ།   བསྐྱེད་བྲ།

ཕྱི་ལྟགས་སྐྱུང་བ།   དངོས་འབྲས།   བརྒྱད་རྒྱ།

ཐུན་ཅིག་བྱེད་ཀྱིན།

གསུམ་པ།   རྟོགས་གཅོད་དྲི་བ།

༡   དངོས་པོའི་བརྒྱད་རྒྱའི་མཚན་ཉིད་གང་ཡིན་ནམ།

༢   དངོས་པོའི་ཧྲ་ལྟགས་སྐྱུང་བའི་ཧྲ་ལྟགས་སྐྱུང་བ་དེ་

དངོས་པོའི་བརྒྱད་ལྗེའི་མཚན་ཉིད་དང་མཚན་གཞི་གཉིས་  
ལས་གང་ཡིན།

གཞི་པ།      རང་ཆེན་ཐོག་ནས་བྲིས།

༡      དངོས་པོའི་ལྗེའི་དབྱེ་བ་དང་མཚན་ཉིད་བྲིས།

༢      དངོས་པོའི་འབྲས་བུའི་དབྱེ་བ་དང་མཚན་ཉིད་མཚན་གཞི་  
བཅས་བྲིས།

# སྒྲོབ་ཚན་དུག་པ། བདེན་བཞིའི་སྒྲོར།

བདེན་བཞིའི་རྣམ་བཞག་མདོ་ཙམ་བཤད་པ་ལ། ལྷ་འབྲས་  
དོན་གྱི་རིམ་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། དང་པོ་ཀུན་འབྱུང་། དེ་ནས་ལམ་  
བདེན། ལྷ་ལྷ་བདེན། འགོག་བདེན་བཅས་བསྟན་ཀྱང་། འཁོར་བར་  
འཇུག་ལྷོག་གི་རིམ་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་དང་པོ་ལྷ་ལྷ་བདེན་དང་། དེ་  
ནས་ཀུན་འབྱུང་། འགོག་པ། ལམ་བདེན་བཅས་བསྟན་པ་ཡིན་ཏེ།  
བཙུན་ལྷ་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་ཚས་འཁོར་དང་པོ་བསྒྲོར་བའི་ཆེ་མདོ་ལས།  
དགེ་སྤྲོད་དག །འདི་ནི་ལྷ་ལྷ་བསྟན་པའི་བདེན་པའོ། །འདི་ནི་  
ཀུན་འབྱུང་འཕགས་པའི་བདེན་པའོ། །འདི་ནི་འགོག་པ་འཕགས་པའི་  
བདེན་པའོ། །འདི་ནི་ལམ་འཕགས་པའི་བདེན་པའོ། །ཞིས་ལྷ་ཙན་  
མདོན་པར་རྟོགས་པ་སྒྲུབ་པའི་རིམ་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་གསུངས་གིང་།  
དེ་ཡང་རང་རེ་རྣམས་ཐོག་མར་འཁོར་བ་ལས་ཐར་འདོད་ཕྱིན་ཅེ་མ་ལོག་  
པ་ཞིག་མ་སྒྲིས་ན་ཐར་པའི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་པར་མི་རུས་གིང་། མ་རིག་  
པའི་མུན་པས་བསྒྲིབས་ནས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལྷ་ལྷ་བསྟན་པ་ལ་

བདེ་བར་འཛིན་པའི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གིས་བསྐྱས་པ་ལ།   འདི་ནི་བདེན་པ་  
 མ་ཡིན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལོ།   ཞིས་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱི་རྣམ་པ་དུ་མ་གསུངས་  
 རས་སྒྲི་བ་སྒྲིས་དགོས་པས་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱི་བདེན་པ་ཐོག་མར་གསུངས།  
 རང་སྐྱུག་བསྐྱེད་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུར་ལྟུང་བ་འདི་མཐོང་ནས་དེ་ལས་ཐར་བར་  
 འདོད་པ་ན་སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་བསྒྲིག་དགོས་པར་མཐོང་ལ།   དེ་ཡང་རྒྱ་མ་  
 བསྒྲིག་ན་འབྲས་བུ་སྐྱུག་བསྐྱེད་མི་ཐོག་པར་གེས་ནས།   དེའི་རྒྱ་ཇི་ལྟ་བུ་  
 ཞིག་ཡིན་སྐྱུ་མ་དུ་ཀུན་འབྱུང་གི་བདེན་པ་གེས་དགོས་པས་དེའི་འོག་དུ་ཀུན་  
 འབྱུང་གི་བདེན་པ་གསུངས།   དེ་ནས་ལམ་ར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཟག་བཅས་  
 གྱི་ལས་གྱིས་བསྐྱེད་པ་དང་།   ལས་དང་ཉོན་མོངས་གྱི་ཅ་བ་བདག་འཛིན་  
 དུ་གེས་པས་ཀུན་འབྱུང་གི་བདེན་པ་གེས་གིང་བདག་འཛིན་ཡང་བསྒྲིག་  
 རུས་སུ་མཐོང་བ་ན་སྐྱུག་བསྐྱེད་འགོག་པའི་འགོག་པ་མངོན་དུ་བྱ་བར་ཡི་  
 དམ་འཆའ་བས་དེའི་འོག་དུ་འགོག་པའི་བདེན་པ་གསུངས་སོ།   དེ་  
 ལྟར་འགོག་པ་མངོན་དུ་བྱའོ་སྐྱུ་མ་དུ་འཛིན་པ་ན་དེར་འགྲོ་བའི་ལམ་གང་  
 ཡིན་སྐྱུ་མ་དུ་ལམ་གྱི་བདེན་པ་ལ་འཇུག་དགོས་པས་ལམ་བདེན་ཐ་མར་  
 གསུངས་པ་ཡིན་ཏེ།   དཔེར་ན།   དང་པོ་ནད་ངོས་ཟིན་པར་བྱས་ལ་  
 དེའི་རྗེས་སུ་ནད་གྱི་རྒྱ་གང་ཡིན་པ་གེས་པར་བྱས་ཏེ་དེ་སྤོང་ལ།   དེ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ནད་ཞི་བའི་བདེ་བ་འདོད་པ་ན།   དེའི་རྒྱ་ནད་དེ་ཡི་གཉེན་པོ་

སྒྲིན་བསྐྱེན་པ་ལ་འབྲུག་པ་བཞིན་ཡིན་ཏེ། རྒྱུད་སྒྲིལ་ལས།

ནད་ནི་ཤེས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ནི་སྤང་བྱ་ལ།

བདེར་གནས་ཐོབ་ཀྱི་སྒྲིན་ནི་བསྐྱེན་པར་བྱ་བ་ལ།

སྒྲིག་བསྐྱེད་རྒྱ་དང་དེ་འགོག་པ་དང་དེ་བཞིན་ལས།

ཤེས་ཀྱི་སྤང་བྱ་རིག་པར་བྱ་ཞིང་བསྐྱེན་པར་བྱ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

བདེན་བཞི་སོ་སོའི་ངོ་བོ་དང་དབྱེ་བ་ལ། ཀྱན་ནས་ཉོན་མོངས་  
པའི་བདེན་པ་གང་ཞིག ཟག་བཅས་འབྲས་དུས་ཀྱི་ཆར་བྱུར་པ། སྒྲིག་  
བསྐྱེད་བདེན་པའི་ངོ་བོ་དང་། དེ་ལ་དབྱེ་ན་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཆོར་བ་སྒྲིག་  
བསྐྱེད་མཐའ་དག་སྒྲིག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་བསྐྱེད་དང་། འདོད་པ་ཟག་  
བཅས་ཀྱི་ཆོར་བ་བདེ་བ་མཐའ་དག་འབྱུར་བའི་སྒྲིག་བསྐྱེད་དང་། ལས་  
ཉོན་གྱི་དབང་གིས་སྒྲིམ་པའི་ཡུང་པོ་དེ་ཁྱབ་པ་འདྲུ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་བསྐྱེད་དང་  
གསུམ་ཡོད།

ཀྱན་ནས་ཉོན་མོངས་པའི་བདེན་པ་གང་ཞིག ཟག་བཅས་རྒྱ་  
དུས་ཀྱི་ཆར་བྱུར་པ། ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པའི་ངོ་བོ་ཡིན། ཀྱན་འབྱུང་  
ལ་དབྱེ་ན་ལས་ཀྱི་ཀྱན་འབྱུང་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་ཀྱན་འབྱུང་གཉིས་  
ཡོད། དང་པོ་ལའང་སོ་སྒྲིའི་རྒྱུད་ཀྱི་མིར་འཕེན་བྱེད་བསོད་ནམས་ཀྱི་

ལས་དང་། འདྲི་པའི་ལྷ་ར་འཕེན་བྱེད་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས། ངན་  
 སོང་གསུམ་དུ་འཕེན་བྱེད་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས། གཞུགས་  
 དང་གཞུགས་མེད་དུ་འཕེན་བྱེད་མི་གཡོ་བའི་ལས་བཅས་གསུམ་ཡོད།  
 ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་འབྱུང་ལ་ཅ་ཉོན་དུག་དང་ཉི་ཉོན་ཉི་ཤུ་རྣམས་སུ་  
 ཡོད་པས་ཅ་ཉོན་དུག་ནི། འདྲི་ཆགས། ཁོང་ཁྲོ། ང་ཁྱལ། ཉོན་  
 མོངས་ཅན་གྱི་མ་ཤིག་ལ། ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་ལྷ་བ། ཉོན་མོངས་ཅན་  
 གྱི་ཐེ་ཚོམ་རྣམས་སུ་ཡོད་དོ། ཉི་ཉོན་ནི། ཁྲོ་བ། འཁོན་འཛིན།  
 འཆིག་པ་སོགས་ཉི་ཤུ་ཡོད།

འགོག་བདེན་གྱི་ངོ་བོ་ནི། རང་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་ལམ་བདེན་གྱིས་  
 གྲང་བྱ་གྲངས་པའི་བྲལ་བ་ཞིག་ལ་འཇོག་ཅིང་། དེ་ལ་དབྱེ་ན་ཐེག་པ་  
 གསུམ་གྱི་འགོག་བདེན་གསུམ་ཡོད།

ལམ་བདེན་གྱི་ངོ་བོ་ནི། རང་གི་འཕྲོ་བ་བྱ་འགོག་བདེན་གྱི་བྲལ་  
 རྒྱུར་རྒྱུར་པའི་འཕགས་རྒྱུད་ཀྱི་རྣམ་བཤུང་བདེན་པ། དེ་ལ་དབྱེ་ན།  
 ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ལམ་བདེན་གསུམ་ཡོད། སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་སོགས་པ་  
 བཞི་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་འཕགས་པའི་བདེན་པ་ཞིས་བྱ་ཞི་ན། བདེན་བཞིའི་  
 གནས་ལུགས་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་མངོན་སུམ་རྟོགས་  
 པས་ན་བདེན་གྱི། དྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པས་



འཕགས་པའི་བདེན་པ་ཞེས་བཤད་དེ། མདོ་ལས།

བྱིས་པ་ལག་མཐེལ་འདྲ་བ་ཡིས།

འདྲ་བྱེད་སྤྱག་བསྐལ་སྤྱ་མི་རིག །

འཕགས་པ་མིག་དང་འདྲ་བ་ཡིས།

དེ་ཡི་ཡིད་ཀྱང་གིན་དུ་འབྱུང་།

ཞེས་གསུངས། ཡང་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་ལ་རྣམ་པ་  
བཅུ་དྲུག་བཤད་པ་ནི། ཐར་ལམ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་དུ་འཛོལ་བ་ལ་ཞུགས་  
པའི་ཕྱི་རོལ་པ་རྣམས་གྱིས་བདེན་པ་བཞིའི་སྤྱིང་དུ་ལོག་ཞུགས་བཅུ་དྲུག་  
དམ་བཅས་པ་དེ་དག་ལེགས་པར་བཀག་ནས། བདེན་བཞིའི་སྤྱིང་དུ་  
རྣམ་པ་བཅུ་དྲུག་གདན་ལ་འབེབས་པ་ཡིན་དེ། རིགས་པའི་དབང་ཕུག་  
གིས། བདེན་པ་བཞི་ལ་བརྟེན་པ་དང་། ཞེས་སོགས་གསུངས། དེ་  
ཡང་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་རྣམ་པ་ལ་ལོག་པར་ཞུགས་པ་གཙང་བདེ་རྟག་བདག་དུ་  
འཛིན་པ་བཞིའི་གཉེན་པོར་སྤྱག་བདེན་གྱི་རྣམ་པ་མི་རྟག་པ་དང་། སྤྱག་  
བསྐལ་བ་དང་། སྤྱིང་པ་དང་། བདག་མེད་པ་བཞི་གསུངས་ཤིང་དེ་ཡང་  
རིམ་འགའ་སྟེ་བའི་ཆ་ནས་མི་རྟག་པའི་རྣམ་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ལས་  
ཉོན་གྱི་གཞན་དབང་ཅན་ཡིན་པས་ན་སྤྱག་བསྐལ་བ་དང་། ཟག་བཅས་  
ཉེར་ལེན་གྱི་ཡུང་པོ་དེ་གཙང་བའི་བདག་དོན་གཞན་གྱིས་སྤྱིང་པས་ན་སྤྱིང་

པའི་རྣམ་པ།     རང་དབང་བའི་བདག་གི་ངོ་བོར་མ་གྲུབ་པའི་ཆ་ནས་  
བདག་མེད་པའི་རྣམ་པར་འཛོལ།

ཀུན་འབྱུང་བདེན་པའི་རྣམ་པ་ལ་ལོག་ཞུགས་ནི།     སྤྱག་བསྐྱེལ་  
སྤྱི་མེད་དུ་འཛིན་པ་དང་།     སྤྱི་གཅིག་ཁོ་ནས་བྱས་པར་འཛིན་པ་དང་།  
དབང་ཕྱག་སོགས་ཀྱི་སྒྲིའི་གཡོ་བ་ཐོན་དུ་བཏང་ནས་བྱས་པར་འཛིན་པ་  
དང་།     རང་བཞིན་རྟག་ལ་གནས་སྐབས་མི་རྟག་པར་འཛིན་པའི་གཉིན་  
པོར།     ཀུན་འབྱུང་བདེན་པའི་རྣམ་པ་སྤྱི།     ཀུན་འབྱུང་།     རབ་སྦྱིས།  
ཁྱེན་གྱི་རྣམ་པ་བཞི་གསུངས་པ་ནི།     ཟག་བཅས་ཀྱི་ལས་དང་སྤྱིད་པ་  
གཉིས་ཏེ།     སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་ཅ་བ་ཅན་ཡིན་པས།     སྤྱིའི་རྣམ་པ་དང་།  
དེ་བཞིན་དུ་རང་འབྲས་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྦྱིད་བྱེད་ཡིན་པའི་ཆ་  
ནས་ཀུན་འབྱུང་གི་རྣམ་པ།     རང་འབྲས་སྤྱག་བསྐྱེལ་དག་དུ་སྦྱིད་བྱེད་  
ཡིན་པས།     རབ་སྦྱིའི་རྣམ་པ།     རང་འབྲས་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་ལྷན་ཅིག་  
བྱེད་ཁྱེན་ཡིན་པས་ན་ཁྱེན་གྱི་རྣམ་པར་འཛོལ་པ་ཡིན་ནོ།

འགོག་བདེན་གྱི་རྣམ་པ་ལ་ལོག་ཞུགས་ནི།     ཐར་པ་ཡི་མེད་དུ་  
འཛིན་པ་དང་།     ཟག་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འགའ་ཞིག་ཐར་པར་འཛིན་པ་  
དང་།     ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འགའ་ཞིག་ཐར་པར་འཛིན་པ་དང་།  
ཉོན་མོངས་ལན་གཅིག་སྤངས་ཀྱང་སྤྱར་ཐོག་པར་འཛིན་པ་བཞིའི་གཉིན་

ཡོད། འགོག་བདེན་གྱི་རྣམ་པ་ལ། འགོག་པ། ཞི་བ། གྱ་རྣམ་པ།  
 དེས་འབྱུང་གི་རྣམ་པ་བཞི་གསུངས་པ་ནི། ལས་ཉོན་མ་ལུས་པ་སྤངས་  
 པའི་བྲལ་བ་དེ་སྟབས་བསྟུན་འགོག་པའི་བྲལ་བ་ཡིན་པས་འགོག་པའི་རྣམ་  
 པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་ཞི་བའི་བྲལ་བ་ཡིན་པས་ཞི་བའི་རྣམ་  
 པ་དང་། ཡན་བདེའི་ངོ་པོར་གྱུར་པའི་བྲལ་བ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་གྱ་རྣམ་  
 པའི་རྣམ་པ། སྟབས་བསྟུན་སྦྲེལ་མི་འབྱུང་བའི་བྲལ་བ་ཡིན་པས་ན་དེས་  
 འབྱུང་གི་རྣམ་པར་འདྲི།

ལས་བདེན་གྱི་རྣམ་པ་ལ་ལོག་ཞུགས་ནི། ཐར་ལམ་ཡི་མེད་དུ་  
 འཛིན་པ་དང་། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཐར་ལམ་མ་ཡིན་  
 པར་འཛིན་པ་དང་། བསམ་གཏན་གྱི་ཁྱད་པར་འགའ་ཞིག་ཐར་ལམ་དུ་  
 འཛིན་པ་དང་། སྟབས་བསྟུན་གཏན་ཟད་དུ་བྱེད་པའི་ལམ་མེད་པར་  
 འཛིན་པ་བཞིའི་གཉེར་པོར་ལམ་བདེན་གྱི་རྣམ་པ། ལམ། རིག་པ།  
 སྟབས་པ། དེས་འབྱུང་གི་རྣམ་པ་བཞི་གསུངས་པ་ནི། བདག་མེད་  
 མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་མཐོང་ལམ་དེ་ཐར་བར་བཟོད་པར་བྱེད་པའི་  
 ལམ་ཡིན་པས་ལམ་གྱི་རྣམ་པ་དང་། ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོའི་ལམ་  
 ཡིན་པས་རིག་པའི་རྣམ་པ། ལམ་གྱི་གནས་ལུགས་མངོན་སུམ་དུ་  
 རྟོགས་པའི་སྒྲོ་ནས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟབས་པ་ཡིན་པས་སྟབས་པའི་རྣམ་པ་

དང་། སྤྱག་བསྐྱལ་དང་ཉོན་མོངས་ཅ་བ་ནས་ཟད་པར་བྱེད་པའི་ལམ་  
ཡིན་པའི་བྱ་མཚན་གྱིས་ངེས་འབྱེན་གྱི་ནམ་པར་འཇོག་པ་ཡིན་ནོ།

## སྒྲིབ་ཚན།

- དང་པོ།      སྒྲིབ་ཚན་ལ་བཞུགས་ནས་ལན་བྱས།
- ༡      བདེན་པ་བཞི་གང་དག་ཡིན་ནམ།
- ༢      ཉོན་པས་མདོ་ལས་བདེན་བཞིའི་རིམ་པ་མི་འདྲ་བ་  
            གསུངས་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༣      རྒྱད་སྒྲ་མ་ལས་བདེན་བཞི་ལ་འཇུག་ཚུལ་དཔེ་ཇི་ལྟར་  
            བསྟན་ཡོད་དམ།
- གཉིས་པ།    གལ་ཆེའི་མིང་ཆེག་ །
- |                    |            |             |
|--------------------|------------|-------------|
| འཁོར་བར་འཇུག་ཞེས།  | ཐར་བའི་ལམ། | འབྲས་དུས།   |
| སྤྱག་བསྐྱལ་བྱ་མཚོ། | དམ་འཆའ་བ།  | རྒྱད་སྒྲ་མ། |
| གཙང་བདེ་དྲག་བདག    | ཅ་ཉོན་དུག  | ངེས་འབྱེན།  |
| བདེན་པ་བཞི།        | བྱ་འབྲས།   |             |

གསུམ་པ། རྟོགས་གཙུག་གི་པ།

- ༡ བདེན་བཞིའི་སྒྲིང་དོར་ལ་འཇུག་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༢ ཐར་ལམ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་དུ་འཇོལ་བའི་ཕྱི་རོལ་པས་བདེན་བཞིའི་སྒྲིང་དུ་ལོག་ཞུགས་བཅུ་དྲུག་དམ་བཅས་པ་རྣམས་གང་ཡིན།

བཞི་པ། རང་ཆོག་ཐོག་ནས་བྱིས།

- ༡ བདེན་བཞི་སོ་སོའི་ངོ་པོ་དང་། དབྱེ་བ་བྱིས།
- ༢ བདེན་བཞི་ཁྱད་ཆོས་བཅུ་དྲུག་ལོག་ཞུགས་བཅུ་དྲུག་གི་གཉིན་པོར་འགྲོ་ཚུལ་བྱིས།

ལྔ་པ། ཆོག་གནད་མཆན་འབྲེལ།

- |             |   |
|-------------|---|
| ཀུན་འཕྱུང་། | སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀུན་འཕྱུང་ས།   |
| མུན་པ།      | མ་རིག་པའི་དཔེ་ནག་ཁྲུང་།   |
| ཕྱིན་ཅི་ལོག | ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པའམ་ནོར་བ། ལྟ་བ་<br>ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ།                  |
| ཉོན་མོངས།   | སྤྱུག་བསྐྱེད་སྒྲིང་བྱིད་སེམས་བྱུང་རིགས།                           |
| གཉིན་པོ།    | འཇོམས་པའི་ཐབས། དཔེར་ན། ནད་ཞི་<br>བར་བྱིད་པའི་གཉིན་པོ་སྤྲོད་ལྟ་བུ། |

ཟག་བཅས།	ཉོན་མེད་ཅན།
ཚོར་བ།	ལུས་ཀྱི་ཚོར་བ་བདེ་བ་དང་། ཟུག་བསྐྱེད་ སྟོབས།
ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ།	ལས་ཉོན་ལས་ཕུང་བའི་ལུས།
སྲིད་པ།	ལམ་ལ་ སྲིད་པ། འཛིག་རྟེན།
བྱ་ཚོམ་པ།	རྩུ་ཚོར་ཕུན་སྲུལ་ཚོགས་པ། བཟའ་བརྟུང་ བྱ་ཚོམ་པ།
ངེས་འབྱུང་།	ལམ་ལ་བའི་གནས་མཐའ་དག་ལས་ཐར་པར་ འདོད་པའི་སེམས།
གནས་ལུགས།	ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཤེས་ལུགས།

# སྒོ་བ་ཚན་བདུན་པ། ཡིག་དྲུག་གི་འགྲེལ་བཤད།

འཇམ་བུའི་སྒྲིང་གི་སའི་མཐོ་ཤོས་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་  
 ལྷུ་པའི་བསྟན་པ་རེན་པོ་ཆེ་བྱང་ཚུལ་ནི། སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པ་དེ་  
 བདན་དུ་སངས་རྒྱལ་ནས་བདུན་ཕྲག་གཉིས་པར་སྒྲོང་གསུམ་དང་ཤར་  
 རུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོའི་པར་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་པའི་ཆེ་གངས་ཁྲོད་འདིར་བྱོན་  
 ཏེ། ཏི་སའི་ཕྱོགས་བཞིར་སྟོན་པའི་ཞབས་ཇེས་ཀྱང་ཡོད་ཅིང་། སྒྲིབ་  
 སལ་གྱི་མཐུན་སྒྲུང་དུ་ཞབས་ཀྱིས་མ་བཅགས་ཀྱང་། དྱིན་གྱིས་ཆུབས་  
 ཞེས་བྲགས་ཤིང་། རི་མཐོ་ལ་ས་གཙང་པ། རྒྱ་བསྐལ་ཞིང་། ཆད་  
 པ་མེད་པ། སྤུལ་གདུག་པ་ཅན་དང་སྟག་གཟིག །ཅི་སྤྱང་དུག་སྤྱང་  
 སོགས་ཀྱི་འཆེ་བ་ཉུང་པ། བརྒྱ་སོགས་རྒྱ་བོ་རྣམ་བཞིའི་འབྱུང་གནས།  
 ས་ལ་རེན་ཆེན་རྩ་ལའི་གདིར་ལ། མཚོ་དང་རྒྱ་རྒྱུན་བཟང་པོ་སོགས་  
 ཡུལ་ལྗོངས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཞིང་འདིར། འདས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས་  
 ཀྱིས་ཆོས་འཁོར་མ་བསྐྱར་ཀྱང་། སྟོན་པ་འོད་མའི་ཆལ་དུ་བཞུགས་

པའི་ཆེ། གུང་སེམས་སྒྲིབ་པ་རྣམ་སེལ་ལ་དུས་གསུམ་རྒྱལ་པའི་གདུལ་  
 གུར་མ་གུར་པ་འདྲི་སྟོན་གདུག་པ་ཅན་དུ་མས་གང་པའི་ཁ་བ་ཅན་གྱི་རྒྱལ་  
 ཁམས་དེ་ལ། མ་འོངས་པ་ན་རྒྱལ་པའི་བསྟན་པ་རྒྱས་ཤིང་། མགོན་པོ་  
 རྟོ་འཕགས་པ་སྟུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕུག་ཁོ་ན་ཡིན་ཞེས་ལུང་བསྟན་པ་  
 བཞིན། འཕགས་པ་སྟུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་སྟོན་སངས་རྒྱས་དུ་མའི་  
 སྟུན་སྤར་འདུལ་བར་དཀའ་པའི་ཁ་བ་ཅན་གྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་གང་ལ་  
 གང་འདུལ་གྱི་ཐབས་མཐའ་ཡས་པས་སེམས་ཅན་དེ་ཀུན་སྟོན་ཅིང་གྲོལ་  
 བར་བྱིད་ནུས་པ་དང་། སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱང་དགོན་མཆོག་ལ་  
 སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ཞིང་དམ་པའི་ཆོས་ལ་རྒྱལ་བཞིན་དུ་སྟོད་པར་སྟོན་ལམ་  
 བདེལ་པའི་མཐུ་ལས་བོད་ཀྱི་འགྲོ་བ་རྣམས་སྟུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཐུན་  
 མོང་མ་ཡིན་པའི་གདུལ་གུར་པ་ཡིན།

ཆོས་ཀྱི་སྐལ་བར་སྙིང་པོ་མ་ཆི་ཡི་གེ་དུག་པ་འདི་ཉིད་ཆོས་ལུང་  
 བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གི་སྙིང་པོ་གཅིག་དུ་བསྐྱས་པ། བདེ་བར་གཤེགས་པ་  
 རིགས་ལྔ་དང་། གསང་སྟུགས་རྒྱུད་སྟེ་ཀུན་གྱི་ཡང་སྙིང་། ཡོན་ཏན་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཕྲུང་གནས་དང་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་ཅ་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་  
 ཨོ་ནི་སྟུགས་ཀྱི་མགོ་འདྲིན། མ་ཆི་ནོར་བུ། པ་རྗེ་ནི་མེ་ཏོག་པ་རྒྱ། རྩྱ་  
 རྟེན་ཐུགས་དོ་རྗེའི་ས་བོན་ཏེ་བདག་ཇེས་སུ་རྩུངས་ཤིག་ཅེས་སྐལ་བར་བྱིད་



པའི་ཆེག་ཡིན་ལ། འོན་མཁོར་བསྟུ་ན། འོར་བུ་པར་འཇམ་། པར་  
 འོར་བུ་ཅན་ཞེས་འཕགས་པ་སྟུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་མཚན་ནས་སྟོས་དེ་  
 ཐུགས་རྒྱུད་སྟུལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ཨོ་ནི་ཨ་ཨ་མ་གསུམ་  
 འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པས་སྟོ་གསུམ་གྱི་དྲི་མ་སྟུངས་དེ་རྒྱལ་བའི་སྟུ་གསུང་  
 ཐུགས་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་གྲུབ་པ་དེ་མཚོན། པར་འོར་བུ་ཞེས་པས་  
 པར་འདམ་ལས་སྟེས་ཀྱང་འདམ་གྱིས་མ་གོས་པ་ལྟར་འཕགས་པ་སྟུན་  
 རས་གཟིགས་ནི་འཛིག་དེན་གྱི་ཁམས་དག་མ་དག་རྣམ་པ་སྟོ་ཚེགས་སུ་  
 སྟུའི་སྟེ་བ་བཞེས་ཀྱང་འཛིག་དེན་གྱི་སྟོན་ཕྱ་མོས་ཀྱང་མ་གོས་པ་མཚོན་  
 པའི་བཅར་ཕུག་མཚན་པར་དཀར་པོ་འཛིན་པ་དང་།

ཡང་འཕགས་པ་རང་ཉིད་ངེས་པའི་དོན་དུ་བསྟུལ་པ་བྱངས་མེད་  
 པའི་སྟོན་ནས་བདེ་བར་གཤེགས་པ་འོད་ཟེར་ཀུན་འཕགས་དཔལ་  
 བཅེགས་རྒྱལ་པོའི་ངོ་བོར་སངས་རྒྱས་སུ་ཟིན་ན་ཡང་འགྲོ་བ་རྣམས་  
 གཞར་ཡང་མི་འདོར་བའི་བཅེ་ཆེན་སྟིང་ཇི་ཆེན་པོས་རང་བདེ་དོན་གཉེར་  
 གྱི་ཞི་བའི་མཐའ་སྟངས་དེ་རིགས་དུག་གི་གནས་སུ་གང་ལ་གང་འདུལ་གྱི་  
 སྟུལ་པའི་བཀོད་པ་མཐའ་ཡས་པར་སྟོན་པ་སོགས་ཐབས་མཁས་ཀྱི་  
 མཛེད་པ་སྟོ་ཚེགས་པའི་སྟོན་ནས་ཡིད་བཞིན་གྱི་འོར་བུ་ལྟར་འགྲོ་བའི་གུད་  
 པ་མཐའ་དག་སེལ་ཞིང་། གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ཕན་བདེ་མ་

ལུས་པ་སྒྲིལ་བར་མཛད་པའི་བདར་ཕུག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྒྱར་བའི་བར་དུ་  
ནོར་བུ་འཛིན་པས་འཕགས་པ་སྒྱུན་རས་གཟིགས་ལ་མཚན་དེ་ལྟར་  
ཐོགས་པ་ཡིན།

གཞན་ཡང་མ་ཆི་པ་སྒྲིའི་དོན་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་ལ་སྒྱར་ན།  
གཞི་ལ་མ་ཆིས་ཀྱན་ཚྭ་ཐ་སྟད་པའི་སྒྲིའི་ངོར་བུ་བྱེད་འཐད་པའི་དྲིན་  
འབྲུང་ཀྱན་ཚྭ་བདེན་པ་དང་། པ་སྒྲིའི་དོན་དམ་པར་བྱལ་པ་དུལ་ཅམ་  
ཡང་མེད་ཅིང་། བདེན་འཛིན་གྱིས་དམིགས་པའི་གདང་སོ་བུལ་བའི་  
སྒྲིང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ནམ་དོན་དམ་བདེན་པ་གཉིས་མཚོན། ལམ་ལ་མ་  
ཆིས་བྱུལ་སྐས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྒྲིའི་པའི་དྲིན་དང་། སྒྱུན་སོགས་  
པར་ཕྱིན་དུག །བསྐྱུ་བའི་དངོས་པོ་བཞི་སོགས་སྒྲིའི་པ་རྒྱ་ཆེ་བ་ཐབས་ཀྱི་  
ཕྱོགས་དང་། པ་སྒྲིའི་གསལ་ལ་ལ་རྣམ་པར་མེ་རྟོག་པའི་ཟབ་མའི་ལམ་  
ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕྱོགས་གཉིས་མཚོན། འབྲས་བུ་ལ་མ་ཆིས་གདུལ་བའི་རེ་  
བ་ཡིད་བཞིན་དུ་སྒྲིང་བའི་འཕྲིན་ལས་བྱུན་མི་ཆད་པའི་གསུགས་སྒྱུ་རྣམ་  
པ་གཉིས་དང་། པ་སྒྲིའི་དག་པ་གཉིས་ལྟན་གྱི་ཚོས་སྒྱུ་མཚོན་ཞིང་།  
མདོར་ན་སྒྲིང་པོ་ཡིག་དུག་འདིར་ཚོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་མཐའ་དག་གི་དགོངས་  
དོན་མ་ཚད་བ་མེད་པ་འདི་ནི། བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཚོས་སྐལ་ཏེ། གདམ་  
དཔེར་ཡང་། དང་པོར་བསྐྱབ་པའི་ངལ་བ་མེད། །བར་དུ་ཤེས་པའི་ང་

རྒྱལ་མིང། །ཐ་མར་བཞིན་གྱི་དྲོགས་པ་མིང། །ཅིས་པ་ལྟར་ངོ་མཚར་  
 རྒྱད་ཚས་ཅན་གྱི་རིག་ལྔགས་འདི་ཉིད་དྲན་བཞིན་དུ་ལན་གཅིག་ཙམ་  
 བཞུས་བཞིན་བྱས་པའི་ཡན་ཡོན་ཡང་ཚད་བབྱུང་དུ་མིད་ཅིང་བསྐང་བར་  
 མི་རྒྱས་ཞིས་ཟ་མ་དོག་བཀོད་པའི་རྒྱལ་པོ་སྟགས་མདོ་རྒྱད་བསྟན་བཅོས་  
 རྣམས་ནས་ཤིན་དུ་རྒྱས་པར་གསུངས་པ་ལྟར་ཉོན་མོངས་དུག་སྤངས་པས་  
 རིགས་དུག་དུ་སྦྱི་བའི་སྒོ་བཅད་དེ་ཕྱིན་དུག་ཆོགས་པ་དང་། དངོས་བྱུ་  
 དུག་འབྱུང་བ་དང་། ལམ་དུག་འཕྲོབ་པ་དང་། འཕགས་པ་སྤྱན་རས་  
 གཟིགས་གྱི་སྒྲུ་གསུང་ཐུགས་སྟགས་གྱི་ཡོན་ཏན་དུག་འཕྲོབ་པ་སྟགས་ཡན་  
 ཡོན་མཐུང་མིད་པ་འདིའི་བཞུས་བཞིན་ལ་ཉིན་མཚན་ཁོར་ཡུག་དུ་  
 བཅོན་པར་རིགས་སོ།།

## རྒྱུང་ཚན།

དང་པོ། སྟོབ་ཚན་ལ་བལྟས་ནས་ལན་གྲིས།

༡ བོད་གྱི་ཡུལ་ཁྲིངས་ཀྱི་ཕར་ཅན་ཇི་ལྟར་ཡོན་ནམ།

- ༡ བོད་ཀྱི་འགྲོ་བ་རྣམས་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་  
ཡིན་པའི་གདུལ་བྱར་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་འབྲེལ་ཡིན།
- ༢ མ་ཆི་ཡི་ཐེ་དྲུག་ལ་ཁྱད་ཆོས་ཇི་ལྟར་ཡོད་དམ།
- གཉིས་པ། གལ་ཆེའི་མིང་ཆེག །  
གངས་ཁྲོད།                      རྒྱ་བོ་རྣམ་བཞི། ཡི་ཐེ་དྲུག་མ།  
འདམ་བྱེས་མགོས་པ།      ཆོས་ཀྱི་ཕྱང་པོ།      རིགས་དྲུག  
གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ།      པར་དཀར་པོ།      དངོས་གྲུབ།  
གསུམ་པ།      རྟོགས་གཅོད་རྩི་བ།
- ༡ ཡི་ཐེ་དྲུག་པའི་སྤྱོད་ཆོས་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༢ ཡི་ཐེ་དྲུག་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྐལ་ཡིན་པའི་ཁ་དཔེ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣ པར་དཀར་གྱི་ཐུག་གང་མཆོན་ནམ།
- བཞི་པ། རང་ཆེག་ཐོག་ནས་བྱིས།
- ༡ མ་ཆི་པ་ལྟེན་དོན་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་ལ་སྤྱར་ན་གོ་དོན་  
ཇི་ལྟར་ཡིན་པ་བྱིས།
- ༢ གཟུངས་སྤྱུགས་ཡི་ཐེ་དྲུག་འདོན་པའི་ཕན་ཡོན་གྱིས་ཆོད་  
ཅིག་བྱིས།
- ལྔ་པ།      ཆེག་གནད་མཆོན་འབྲེལ།

དི་ས།            བོད་ལྗོངས་མངའ་རིས་ཕྱོགས་ཀྱི་གངས་རིན་པོ་ཆེ་  
ལ་གོ།

འོད་མའི་ཆལ།    ཡུལ་བེཏུ་པ་ནམ།    སྐྱུག་མའི་ཆལ་ལའང་ཟེས།  
དེས་གྲུག།    ཆེ་འདི་དང་།    ཆེ་ཕྱི་མ་སོ་སོར་པན་པའི་རྒྱས་པ།  
གྲུང་པ།    རྒྱས་གྲགས་སོགས་ཉམས་པའམ་ཆག་པ།    སྟོབས་  
འབྱོར་གྲུང་པ།

ཀུན་ཚོ་ལ།            ཡང་དག་པའི་དོན་མཐོང་བ་ལ་བསྐྱབ་པ།  
ཕར་ཕྱིན་དུག།    །སྤྱིན་པ་དང་།    རྒྱལ་ཁྲིམས།    བཟོད་པ།  
བཙོན་འགྲུས།    བསམ་གཏན།    ཤེས་རབ།  
འཕྱིན་ལས།    མཇེད་པའི་རྒྱས་པ།

སྒོ་བ་ཚན་བརྒྱད་པ།

སྲིད་པ་ལཞོར་ལོའི་དཔེ་རིས་ཀྱི་དོ་སྟོན།

སྲིད་པ་ལཞོར་ལོའི་དཔེ་རིས་འདི་ཉིད་དང་པོར་རྩ་གར་གྱི་རྒྱལ་  
པོ་གཟུགས་ཅན་སྟིང་པོས་སྟོན་པའི་བཀའ་བཞེན་སྐྱ་སྐྱག་གི་རྒྱལ་པོ་ཟུ་ཏ་  
ཡ་ན་ལ་སྐྱེས་ལན་འབུལ་བྱེད་དུ་བྲིས་ཤིང་བཟོ་རིག་པའི་དང་པོ་ཡིན།

དཔེ་རིས་འདིའི་དབུས་སུ་བྱ་ཕག་སྤྱལ་གསུམ་བྲིས་པ་ནི།  
བྱའི་རིགས་འདྲོད་ཆགས་ཤས་ཆེ་བ་དང་། སྤྱལ་གྱི་རིགས་ལ་ཞེ་སྤང་  
ཤས་ཆེ་བ། ཕག་གི་རིགས་ལ་གདི་མུག་ཤས་ཆེ་བས་དེ་གསུམ་གྱིས་  
རང་རེ་རྣམས་ལཞོར་བར་ལཞོར་བྱེད་གྱི་གཞིའམ་རྩ་བ་འདྲོད་ཆགས།  
ཞེ་སྤང་། གདི་མུག་གསུམ་མཚོན་པ་ཡིན།

བྱ་སྤྱལ་གཉིས་ཕག་པའི་ཁ་ནས་ཐོན་པར་བྲིས་པ་ནི། རྟེན་  
འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་ལཞོར་བའི་ཉིས་པ་ཐམས་  
ཅད་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་རྩ་བ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་མ་ཟད།  
ཆགས་སྤང་གཉིས་ཀྱང་རྩ་བ་གདི་མུག་ལས་བྱང་བར་མཚོན།

དེའི་མཐར་ལམ་དཀར་ནག་གཉིས་བྲིས་པ་ནི། བདེ་འབྱོར་དང་  
 ངན་འབྱོརི་བར་སྤྲིད་ལ་དགེ་སྤྲིབ་གི་ལས་དཀར་ནག་གཉིས་སྤྲིས་པར་  
 མཚོན། དེ་ཡང་མི་དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་ངན་སྤང་དུ་སྦྱོར་བ་ཞིག་ཡིན་ན།  
 བར་སྤྲིད་སྐབས་མཚན་མོར་མགོ་བོ་ཐུར་དུ་བཅུགས་ནས་འབྲོ་བའི་སྤང་  
 བ་དང་། དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་མཐོ་རིས་སྤྲིབ་བ་ཞིག་ཡིན་ན། མཚན་  
 མོར་སྦྱོར་འོད་ཀྱིས་ཁྲབ་པའམ། བངས་རི་ལ་ཉི་འོད་ཐོག་མར་ཕྱག་པ་ལྟ་  
 བུ་དང་ལམ་ཕྱེན་དུ་འབྲོ་བའམ། ཐད་ཀར་འབྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་སྤང་བ་  
 འཆར།

ལས་མཁན་གྱིས་ཐག་པས་བཀྱིགས་ནས་འབྲིད་པར་བྲིས་པ་ནི།  
 ངན་སྤང་དུ་འབྲོ་བའི་བར་སྤྲིད་པ་རྣམས་ནི་སྤྲིབ་པའི་ལས་ཀྱིས་རང་  
 དཔང་མེད་པར་བདས་པ་དང་། འགའ་གས་ལས་མཁན་འཛིགས་སྤྲི  
 རུང་བས་ཐག་པས་བསྐྱམས་ནས་འཐེན་པའི་འཛིགས་སྤང་དཔག་མེད་སྦྱོ  
 བ་མཚོན། བདེ་འབྱོརི་བར་སྤྲིད་ཡིན་ན་དེ་འབྱོརི་འཛིགས་སྤང་མེད།

བར་དུ་ལྟ་དང་མི། ལྟ་མ་ཡིན། དཔུལ་བ། ཡི་དྲགས།  
 དུད་འབྱོརི་བཀོད་པ་བྲིས་པ་ནི། ལམ་པ་བལམ་པ་བའི་གནས་ལ་འབྲོ་བ་  
 རིགས་དུག་དུ་ངེས་པར་མཚོན།

མཐའ་སྐྱོར་གཡས་ཕྱོགས་སྤྲིད་པོར་དཔུས་ལོང་འཁར་བ་ལ་





བདེན་ནས་འབྲོ་པར་བྱིས་པ་ནི། མ་རིག་པའི་དེན་འབྲེལ་མཚོན་དེ།  
དམུས་ལོང་བདེ་བའི་ལམ་དུ་འབྲོ་བ་ལ་མོངས་པ་ལྟར་མ་རིག་པས་ལས་  
འབྲས་དང་དེན་འབྲེལ་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་མོངས་ཤིང་། ཚུལ་མིན་  
ཡིད་བྱེད་ལ་བདེན་ནས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་དུ་བཟུང་སྟེ་དགེ་སྒྲིག་གི་ལས་ལ་གྱ་  
ཚོམ་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པའོ།

གཉིས་པར་ཇ་མཁན་བྱིས་པ་ནི། འདུ་བྱེད་ཀྱི་དེན་འབྲེལ་  
མཚོན་དེ། ཇ་མཁན་བྱིས་ཇ་མ་ཆེ་ཆུང་དང་བཟང་ངན་སྟེ་ཚོགས་བཅོ་  
ཐུབ་པ་ལྟར་ལས་ཀྱི་དེན་འབྲེལ་བྱིས་ནམ་སྟོན་གྱི་ཕུང་པོ་ཆེ་ཆུང་དང་  
བཟང་ངན་སྟེ་ཚོགས་སྟེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

གསུམ་པར་སྟེའུ་ཤིང་ཅིར་གནས་པར་བྱིས་པ་ནི། ནམ་ཤེས་  
ཀྱི་དེན་འབྲེལ་མཚོན་དེ། སྟེའུ་ཤིང་གི་ཅི་གཅིག་ནས་གཅིག་དུ་བཟུང་  
དེ་འཕོ་བསྟེན་བྱེད་པ་ལྟར་ནམ་ཤེས་ཀྱིས་སྟེ་བ་ཁྲ་བྱི་བར་གསུམ་གྱི་ནམ་  
སྟོན་གྱི་ཕུང་པོ་གཅིག་ནས་གཅིག་དུ་བཟུང་དེ་སྟེ་འཆི་འདོར་ལེན་བྱེད་པ་  
ཡིན།

བཞི་པར་གྱ་གཟིངས་བྱིས་པ་ནི། མིང་གཟུགས་ཅི་རིགས་པའི་  
དེན་འབྲེལ་མཚོན་དེ། གྱ་གཟིངས་འབྲུལ་པ་ཚུ་རྟེན་ནས་པ་རྟེན་སྟེལ་  
འདྲིན་བྱེད་པའི་དེན་གཞི་དང་། མཁོ་བའི་དངོས་པོ་འཇོག་པའི་སྟོང་

བྱིད་པ་ལྟར་མིང་གཟུགས་ཅི་རིགས་པས་ཀྱང་སྒྲི་བ་སྒྲ་མ་ནས་འདིར་  
འོངས་ཤིང་། འདི་ནས་ཕྱི་མར་འགྲོ་བའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་དང་།  
འབྲས་བུ་བདེ་སྤྱག་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་སྣོད་དམ་ཡུང་བོའི་ངོ་བོར་  
འཛིན་པར་བྱིད་པའི་ཕྱིར།

ལྟ་པར་ཁང་པ་སྣོད་པར་བྱིས་པ་ནི། སྒྲི་མཆིད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་  
མཚོན་ཏེ། ཁང་སྣོད་གནས་ཀྱི་ངོ་བོ་བྱུ་བ་ཀྱང་བརྟེན་པ་བདག་པོ་མེད་པ་  
ལྟར་སྒྲི་མཆིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་རྟེན་དབང་པོ་ལའི་ངོ་བོ་ཚྲོགས་པར་  
བྱུ་བ་ཀྱང་བརྟེན་པ་རྣམ་ཤེས་ལྟ་འབྲུག་གྱུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

དུག་པར་ཕོ་མོ་ཕན་ཚུན་འཁྱུད་ཅིང་འོ་བྱིད་པའི་རྣམ་འབྱུར་  
བྱིས་པ་ནི། རིག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་མཚོན་ཏེ། ཕོ་མོ་ཐོག་མར་འཁྱུད་  
ཅིང་འོ་བྱིད་པའི་ཆེ་རིག་པའི་དགའ་བ་ཙམ་ལས་འཁྲིག་པའི་བདེ་བ་  
ཡོངས་སུ་མི་ཚྲོགས་པ་ལྟར། རིག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆེ་ཆ་གང་འཇམ་  
རུ་བ་ལ་སོགས་པའི་རིག་བྱ་གང་དང་གང་འཕྲད་ཀྱང་དེ་ལྟར་རིག་པའི་སྣང་  
བ་ཙམ་ལས་དེ་ལས་བྱུང་བའི་ཚོར་བ་བདེ་སྤྱག་ཚྲོགས་པར་མུང་མི་བྱུ་བ་  
པའི་གནས་སྐབས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

བདུན་པར་མིག་ལ་མདའ་བྲུག་པར་བྱིས་པ་ནི། ཚོར་བའི་  
རྟེན་འབྲེལ་མཚོན་ཏེ། མིག་ལ་མདའ་བྲུག་མ་ཐག་དུ་ཚོར་བ་སྤྱག་

བསྐྱུལ་ངང་གིས་སྒྲིབ་པ་ལྟ་སྟེ། རེག་པ་དེ་ཉིད་ནུས་པ་གསལ་ཆེར་བྱུར་ནས་  
ཆ་གྲང་དང་། འངམ་རུབ་ཇི་ལྟར་རེག་པ་ན་དེའི་ཚེར་བ་བདེ་སྤྱད་ངང་  
གིས་སྒྲིབ་པའི་ཕྱིས།

བརྒྱུད་པར་སྒྲིས་པུ་ཆང་འབྲུང་བར་བྱིས་པ་ནི། སྤྱིད་པའི་རྟེན་  
འབྲེལ་མཚན་རྟེ། ཆང་འབྲུང་སྒྲིས་པུས་ཆང་གི་བྲོ་བ་མུང་བན་དེ་ལ་  
ཆགས་ཞེན་རང་གྲུགས་ཀྱིས་འཕེལ་རྟེ་རང་སེམས་དེ་ལ་གཡེང་བ་ལྟ་སྟེ།  
སྤྱིད་པས་འབྲུལ་སྒྲུང་གི་དངོས་པོར་ཡིད་ཆགས་རྟེ། དེ་དང་དེ་ཐོབ་ན་  
སྒྲུམ་པ་འམ་དེ་དང་མ་བྲལ་ན་སྒྲུམ་པའི་སྤྱིད་ཞེན་གྱིས་ཡིད་གདུང་བར་  
བྱེད་པའི་ཕྱིས།

དགུ་པ་སྤྱེའུས་ཤིང་རྟོག་ལེན་པར་བྱིས་པ་ནི། ལེན་པའི་རྟེན་  
འབྲེལ་མཚན་རྟེ། སྤྱེའུས་རང་གི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཤིང་རྟོག་ལ་སེམས་  
གཡོ་ཞིང་ལག་དུ་ལེན་བཞིན་པ་ལྟ་སྟེ། སྤྱིད་པ་དེ་ཉིད་གསལ་ཆེར་སྤང་  
ནས་འདྲོད་པའི་དངོས་པོ་དང་དུ་ལེན་པའི་སེམས་རབ་དུ་གཡོ་བར་བྱེད་  
པའི་ཕྱིས།

བརྒྱུ་པར་བུད་མེད་སྒྲུམ་མར་བྱིས་པ་ནི། སྤྱིད་པའི་རྟེན་  
འབྲེལ་མཚན་རྟེ། སྒྲུམ་མས་རང་གི་ཕྱག་བྱ་བྱེར་འབྲུང་བར་མངོན་དུ་  
ཐོགས་པ་ལྟར་ནམ་གསལ་གྱི་སྤྱིང་དུ་འདུ་བྱེད་གྱི་ལས་གང་ཡང་རུང་བའི་

བག་ཆགས་བཞག་པ་ལ་སྲིད་ལེན་གྱིས་གསོས་བདེ་བ་སྟེ་ལས་ཀྱི་ནུས་པ་  
མཐུ་ཆེན་དུ་བྱུར་དེ་རྣམ་སྤྲོད་གྱི་ཡུང་པོ་གསར་དུ་འབྲུག་པ་ལ་མངོན་དུ་  
སྤྲུགས་པའི་ཕྱིར།

བརྩ་གཅིག་པར་ཡུག་གུ་བཙའ་བར་བྱིས་པ་ནི།   སྟེ་བའི་དེན་  
འབྲེལ་མཚོན་དེ།   ཡུག་གུ་མའི་མངལ་ནས་ཕྱི་རོལ་དུ་ཐོན་པའི་སྐབས་  
ལྟར།   རྣམ་ཤེས་ཡུང་པོ་རྩིང་བ་ནས་ཕྱིར་ཐོན་དེ་བར་སྲིད་དུ་ཞུགས་པ་  
དང་།   བར་སྲིད་ནས་སྟེ་སྲིད་དུ་འཕོ་བར་བྱེད་པའི་ཕྱིར།

བརྩ་གཉིས་པར་མི་རོ་འཁྲར་བར་བྱིས་པ་ནི།   ག་གི་ཅི་རིགས་  
པའི་དེན་འབྲེལ་མཚོན་དེ།   མའི་རོ་མཐོང་བ་དེའི་ཁྱེན་གྱིས་འཆི་བ་  
ངང་གིས་བྲན་ཞིང་།   རང་གི་ན་ཚད་གཞན་དུ་བྱུར་དེ་དེ་ལྟར་དུ་སྤང་བ་  
ནས་བརྩུང་ག་བའི་དེན་འབྲེལ་དང་།   འཕྲུང་བཞི་རིམ་གྱིས་བསྐྱས་ནས་  
ཆེ་འདིའི་ཡུང་པོ་དང་།   ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་གཉིས་འབྲེལ་ཐག་ཆད་པ་ན་  
གི་བའི་དེན་འབྲེལ་གྲུབ་པ་ཡིན།

དེ་དག་འཁོར་ལོའི་རྣམ་པར་འཆི་བདག་གི་ཁ་དང་རྒྱང་ལག་  
བཞིས་དམ་དུ་བརྩུང་བར་བྱིས་པ་ནི།   ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་  
གིས་སྲིད་པ་འདིར་སྟེ་བ་ལེན་པ་མཐའ་དག་མཐར་འཆི་བདག་གི་དབང་  
དུ་མ་བྱུར་པ་མེད་པ་དང་།   དེ་ཡང་ལན་རེ་གཉིས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ངེ་

སྲིད་འཁོར་པའི་ཅ་བ་མ་སྤངས་པ་དེ་སྲིད་སྒྲིལ་ན་འཆིའི་སྐྱུ་བསྐལ་  
འཁོར་མོར་སྤངས་དེ་སྲིད་ཅེ་ནས་མནར་མེད་བར་དྲག་དྲུ་འཁོར་བར་  
མཚན་པ་ཡིན།

སྒྲིང་དུ་སྒྲིབ་པའི་གཟུགས་བརྟན་བྱིས་པ་ནི།     སྐྱུ་བསྐལ་མཐའ་  
དག་ཞི་བའི་ཞི་བ་སྤང་འདས་སམ།     བདུད་བཞི་ཕྱ་རགས་མ་ལུས་པ་  
བཅོམ་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་མཚན་པ་ཡིན།

དེ་ལ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྟན་འདས་ཀྱིས་ཕྱག་བརྟུངས་དེ་བསྟན་  
པ་ནི།     ཞི་བ་སྤང་འདས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཐོབ་ན་འཁོར་བ་བྱ་མཚོའི་  
སྐྱུ་བསྐལ་གྱི་འཛིང་དུ་དྲག་དྲུ་འཁོར་བ་ལས་ཐར་དུས་མེད་པས་འགྲོ་བ་  
རྣམས་ཀྱིས་ཞི་བ་སྤང་འདས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་ཐབས་ལ་བརྩོན་  
དགོས་ཞེས་བདེ་ཐབས་ཀྱིས་འདོམས་པར་མཛད་པ་མཚོན།

ཡང་བདེན་པའི་སྤང་དོར་མཚན་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན།     འགྲོ་  
བ་རིགས་དྲུག་གི་སྒྲིང་བཅུད་ཀྱི་བཀོད་པས་སྐྱུ་བསྐལ་བདེན་པ་མཚོན།  
དབུས་ཀྱི་བྱ་སྐྱལ་ཕག་གསུམ་གྱིས་ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་འབྱུང་དང་།  
དེའི་མཐར་ལམ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱིས་ལས་ཀྱི་ཀུན་འབྱུང་མཚོན།  
དེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རི་མོས་འཁོར་བ་ཇི་ལྟར་འཁོར་བའི་ཚུལ་དང་།  
ཐུབ་པའི་སྐྱ་བརྟན་གྱིས་ལམ་བདེན།     སྒྲིབ་པར་བ་དེས་ཞི་བ་འགོག་

བདེན་མཚན་ཞིང་དེ་ལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཕུག་བརྒྱངས་པ་ནི་ལམ་  
 བདེན་ལ་བདེན་ནས་ཞི་བ་ཟུང་འདས་ཇི་ལྟར་ཐོབ་པའི་ཐབས་མཚན་པ་  
 ཡིན། དེས་ན་གཏན་གྱི་བདེ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་འགྲོ་བ་སློ་གྲོས་དང་  
 ལྷན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེན་འབྲེལ་ལྷགས་འབྲུང་ལྷགས་ལྷོག་གི་རྣམ་གཞག་  
 ཞིབ་ཕྲ་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱས་དེ་བདེན་བཞིའི་སླང་དོར་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་  
 པའི་ལམ་ཉམས་སུ་སླངས་ནས་གཏན་གྱི་བདེ་བ་མཐར་ཐུག་མཚན་ག་  
 གསུམ་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་ཐབས་ལ་ཅི་ནས་འབད་པ་གལ་ཆེ།

### མདོ་ལས།

བཅོམ་པར་བྱ་ཞིང་དབྱང་བར་བྱ།  
 སངས་རྒྱས་བཞུག་ལ་འཇུག་པར་བྱ།  
 འདམ་བུའི་བྱིམ་ལ་སླང་ཆེན་བཞིན།  
 འཆི་བདག་སྤེ་ནི་གཞིམ་པར་བྱ།

གང་ཞིག་རབ་དུ་བག་ཡོད་པས།  
 ཆོས་འདུལ་འདི་ལ་སྤྱོད་འབྱུར་ག།  
 རྒྱུ་བའི་འཁོར་བ་རབ་སྤངས་ནས།  
 སྤྱག་བསྐུལ་ཐ་མར་བྱེད་པར་འབྱུར། ཞིས་གསུངས་སོ།

# སྒྲིང་ཚན།

- དང་པོ།      སྒྲིང་ཚན་ལ་བཏུས་ནས་ལན་གྱིས།
- ༡      སྒྲིང་པ་འཁོར་ལོའི་དཔེ་རིས་འདི་ཉིད་ཐོག་མ་འབྲི་མཁན་  
             སུ་ཡིན།
- ༢      ལམ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱིས་གང་མཚོན་ནམ།
- ༣      དཔེ་རིས་བཞི་བར་གྱུ་གཟིངས་ཀྱིས་གང་མཚོན་ནམ།
- གཉིས་པ།      བལ་ཆེའི་མིང་ཆེན།
- ཉེན་མོངས་དུག་གསུམ།      འོན་དུ་གཉིས།      འཕོ་བསྐྱེད།
- ཡན་ཚུན་འབྱུང།      འབྱུལ་སྒྲུང།      འབྱུང་བཞི།
- ཞི་བ་མུང་འདས།      བྱ་ཚོམ།      ལུགས་འབྱུང་ལུ་ཁྲོག
- གསུམ་པ།      རྟོགས་གཅོད་རྟི་བ།
- ༡      དཔེ་རིས་ཀྱི་དབུས་སུ་བྱ་ཡག་སྐྱུལ་གསུམ་གྱིས་པས་ཇི་ཞིག་  
             མཚོན་ནམ།
- ༢      བར་བྱི་བདེ་འབྲོ་དང་ངན་འབྲོའི་བཀོད་པས་གང་མཚོན་  
             ནམ།
- ༣      འཁོར་ལོ་སྒྲིན་པོས་བཟུང་བར་གྱིས་པའི་དོན་ཅི་ཡིན།

- བཞི་པ།      རང་ཆིག་ཐོག་ནས་བྱིས།
- ༡      མཚོན་བྱིད་དཔེ་བཅུ་གཉིས་དང་།      མཚོན་བྱ་དྲེན་འབྲེལ་  
 བཅུ་གཉིས་གང་དང་གང་ཡིན།
- ༢      སྤྱིད་པ་འཁོར་ལོའི་མདོ་ཆིག་གི་གོ་དོན་མདོར་བསྐྱས་ཤིག་  
 བྱིས།
- ༣      དྲེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས་འཁོར་བར་འཁོར་  
 ཚུལ་ཇི་ཡིན་བྱིས།

- ལྔ་པ།      ཆིག་གནད་མཚན་འབྲེལ།
- བཟོ་རིག་པ།      བཟོ་དང་འཕྲོང་རྩལ་སོགས་མཁས་པར་བྱ་བའི་གནས།
- དམུས་ལོང་།      ཁོག་ཁར་དྲི་སྤྲུས་ནས་མིག་ལོང་བ།
- ནུམ་སྒྲིན།      ལས་བཟང་ངན་གྱི་འབྲས་བུ།
- བྱ་གཟིངས།      མཚོ་བྱ་ཆེ་བ།
- སྤྱི་མཆིད།      ནུམ་ཤེས་སྤྱིད་པའི་ཡུལ་དང་དབང་པོ།
- སྤྱིད་པ།      ཞིན་པའམ་ཆགས་པ།      ལྷ་མོར་ལ་སྤྱིད་པ།
- སྤྱིམ་མ།      མངལ་དུ་ཆགས་པའི་བྱད་མེད།
- མནར་མེད།      ཚ་དམུལ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་གསེས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཆེ་ཤོས།
- བད་ཐབས།      གོ་བད་སྤྱད་པའམ་ཐབས་ཤེས་སྒྲོན་པ།



ཟུར་བཏོད།

ཚད་མ་རིག་པའི་དམིགས་བསལ་བཟོད་ཚུལ་གྱི་  
དྲི་བ་དང་ཐ་སྐད་གལ་ཆེའི་རིགས་ལ་མཆན་  
འབྲེལ་སྟུན་དུ་བཏོད་པ།

དངོས་པོ་ཚས་ཅན།	དངོས་པོ་དེ་ཙྏ་གཞིར་བཟུང་བ་རེད།
ཡིན་པར་ཐལ།	ཡིན་ནམ་ཞིས་དྲིས་པ་རེད།
མ་ཡིན་པར་ཐལ།	མ་ཡིན་ནམ་ཞིས་དྲིས་པ་རེད།
ཡིན་པའི་ཕྱིར།	ཡིན་པ་རེད།
འདྲོད་ན།	ཁས་ལེན་པ།
མེད་པར་ཐལ།	མེད་པ་རེད་དམ་ཞིས་འདྲི་བ།
མ་བྱུང་ན།	རྗེ་མཆན་མེད་ན།
ཅ་བར་འདྲོད་ན།	དང་པོའི་ཁས་ལེན་དེ་ཡིན་ཟེར་ན།
དེ་ཚས་ཅན།	ཙྏ་གཞི་གང་ཡིན་པ་དེ།
ཁྱབ་པ་ཁས།	དྲགས་དེ་ཡིན་ན་གསལ་བ་དེ་ཡིན་པའི་ཁྱབ་པ་

	ལྷ་ཁས་སྒངས་པ་དེ་ཡང་བསྐྱར་དུ་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་
	པའི་ཆེག
དེར་ཐལ།	གོང་དུ་བཞེད་པ་དེ་རེད་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན།
རྟགས་མ་གྲུབ།	རྒྱ་མཚན་མི་འབྲིགས།
མ་ཁྲུབ།	ཡིན་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད།
བུམ་འཛིན་རྟག་པ།	འདི་བུམ་པ་ཡིན་བསམ་པའི་སྒྲོ།
དོན་གྱི།	དཔེར་ན། ལྷ་ལྷ་ཨ་མ་དྲན་པའི་སྒྲུང་ག།
རིགས་གྱི།	རང་གི་རིགས་ཅན་ལ་ཇེས་སུ་འགྲོ་བའི་ཆོས།
གྱི་འི་གྱི།	གཤམ་གྱི་གྱི་འི་ཡིན་ཏེ། གྱི་དེ་གཤམ་གྱི་འི་བྲག་
	ཡིན་པའི་ཕྱི་དུ།
ཆོག་གས་གྱི།	རང་གི་ཆ་གས་དུ་མ་འདུས་པའི་གཟུགས་རགས་
	པ་དེ་ཡིན།
ཐལ་འགྲུས།	ཡིན་པར་ཐལ། ཞེས་ངག་ནས་བཞེད་པ།
སྐད་ཅིག་མ།	དུས་ཚོད་ཐུང་ཐུང་ཞིག
མཚན་མཚོན།	མཚན་ཉིད་དང། མཚོན་གྱ།
བཅད་གཤམ།	རྟགས་ཟིན་རྟགས་པའི་རིག་པ།
ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད།	གཟུགས་གཤམ་གང་རུང་མ་ཡིན་པའི་འདུས་གྲས།

ཤེས་པ།	རང་ཡུལ་གསལ་ཞིང་རིག་པ།
འདུས་བྱས།	རྒྱ་དང་ཁྱིན་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་བྱུང་བ།
ཐེས་དཔག	ནགས་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱབ་བྱའོགས་པའི་སྒོ།
ཉིར་ལེན།	རྒྱ་ལ། ཉིར་ལེན་དང་ལྷན་ཅིག་བྱེད་ཁྱིན་གཉིས་ ཡོད། དཔེར་ན། ཀ་བ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་ཤིང་དེ་ཀ་ བའི་ཉིར་ལེན་ཡིན།
ལྷན་ཅིག་བྱེད་ཁྱིན།	ཤིང་བཟོ་དེ་ལྷན་ཅིག་བྱེད་ཁྱིན་ཡིན།
ཐེས་རྒྱན།	དཔེར་ན། རྩ་བུ་མ་དེ། རྩ་བུ་མ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་ འཛིམ་པའི་ཐེས་རྒྱན་རེད།
བདག་མེད།	གང་ཟག་དང་ཚོས་ཀྱི་བདག་དུ་མ་གྲུབ་པས་ན་ བདག་མེད་ཟེས།
ཚོས།	ཚོས་དང་། ཡོད་པ། ཤེས་བྱ་རྣམས་དོན་ གཅིག་
གང་བློན་བློན།	སེམས་ལ་གང་བློན་བློན་གཏང་སོ་གང་ཡང་མེད་ པར་འགྱུར་བའི་དོན་ནོ། ॥

